



**Vol. 15**  
**2016. 8. 5**  
**リワークAグループ**



※ 復職支援(リワーク)の活動内容をお知らせするために、実際に参加しているメンバーがプログラムの一環として、作成しています。

～ 園芸 ～

瀕死の状態からここまで成長しました！

サツマイモ



6/14



7/15



7/25

夏の収穫祭part2！

収穫しました！次回の収穫祭も楽しみです！！

ひまわり



はつか大根(ラディッシュ)



**WANTED**

**“CROW”**

※Damage Plants  
 Corn      Tomato

# ちよこつと特集 Part1

～リワークのスケジュール紹介！～

## 1週間のスケジュール

	月	火	水	木	金
9:30 ～10:00	体操・朝礼 (予定確認)				
10:00 ～11:30	選択 (室外スポーツ or書道)	オフィスワーク (調べもの・プレゼン 調査・発表)	スポーツ(室内)	園芸	オフィスワーク (リワーク通信作成 orセルフタイム)
11:30 ～12:15	準備・昼食				
12:15 ～13:00	昼休み				
13:00 ～13:30	オフィスワーク (お悩み回答)	ポールストレッチ	新聞記事 要約orタイピング練 習	ポールストレッチ	ヨガ・瞑想 (ウォーキング orセルフタイムと隔 週)
13:30 ～15:00	CBT (認知行動療法)	SST (ロールプレイ)	復職支援講座	復職ミーティング	
15:00 ～15:30	終礼(一日の振り返り)				

今回の特集  
はこれ！

## お昼休みの過ごし方



畳でごろごろ  
お昼寝Zzz...

木陰の下で  
のびのび！



楽しく雑談！



## 昼食のメニュー紹介



管理栄養士さんが  
カロリー計算をした  
メニューです。



リワークメンバーに  
人気のカレー！

