

就労継続支援 A 型事業所における利用者の知識・能力向上に係る実施状況報告書

事業所名	株式会社ステラワークス
住 所	愛知県名古屋市中千種区今池4-6-18
電話番号	052-559-4364

事業所番号	2317101422
管理者名	鶴原 悟
対象年度	令和5年度

利用者の知識・能力向上に係る実施概要

<p><活動内容></p> <p>活動場所：愛知県名古屋市中千種区今池4-6-18 株式会社ステラワークス</p> <p>実施日程：2023年10月6日（金）</p> <p>実施した利用者の知識・能力向上に係る実施の概要：</p> <p>全体研修活動</p> <p>利用者数 等：利用者 16名 / 職員3名</p>	<p><活動の様子></p> <p>全体研修シーン：</p> 																																				
<p><目的></p> <p>利用者の知識・能力向上に係る実施のねらい：</p> <p>就労継続・定着を目指すために必要な健康管理スキルの獲得を、食生活の面から支援する</p> <p>利用者にとってのメリット：</p> <p>日頃の業務や出勤の安定、個別支援計画の内容実現への意識と行動が改善される</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>臓器</th> <th>肝</th> <th>心</th> <th>脾</th> <th>肺</th> <th>腎</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>症状</td> <td>イライラする ストレス 目がかすむ 顔面・肩こり</td> <td>興奮しやすい 動悸・不眠 やる気が出ない 寒暖不調</td> <td>くよくよする 食欲が落ちる 浮腫み</td> <td>よく泣く 気管が痛い アレルギー</td> <td>脚が重 寝が浅 足腰が冷える 白髪が多い</td> </tr> <tr> <td>味</td> <td>酸</td> <td>苦</td> <td>甘</td> <td>辛</td> <td>鹹</td> </tr> <tr> <td>色</td> <td>青</td> <td>赤</td> <td>黄</td> <td>白</td> <td>黒</td> </tr> <tr> <td>作用</td> <td>筋肉を引き締め、代謝を高める 血液をきれいにする デトックス効果 自律神経を整える</td> <td>余分な水分を取り除く 熱を帯びます デトックス効果 炎症を抑える</td> <td>血液循環を改善 消化液の調子を整える 緊張を和らげる</td> <td>身体を温める 気血の流れを良くする 消化液の調子を整える 潤滑を出す</td> <td>便秘や腫れもの改善 老化防止 尿酸を排出</td> </tr> <tr> <td>食材</td> <td>相模湾 刺身 アボカド</td> <td>トマト 小豆 パプリカ</td> <td>大豆 きのこ インゲン</td> <td>シナモン パイン</td> <td>昆布 ひじき 黒豆 黒米</td> </tr> </tbody> </table> <p>と日々の暮らし</p> <p>国野中志康医師 東山志子</p> 	臓器	肝	心	脾	肺	腎	症状	イライラする ストレス 目がかすむ 顔面・肩こり	興奮しやすい 動悸・不眠 やる気が出ない 寒暖不調	くよくよする 食欲が落ちる 浮腫み	よく泣く 気管が痛い アレルギー	脚が重 寝が浅 足腰が冷える 白髪が多い	味	酸	苦	甘	辛	鹹	色	青	赤	黄	白	黒	作用	筋肉を引き締め、代謝を高める 血液をきれいにする デトックス効果 自律神経を整える	余分な水分を取り除く 熱を帯びます デトックス効果 炎症を抑える	血液循環を改善 消化液の調子を整える 緊張を和らげる	身体を温める 気血の流れを良くする 消化液の調子を整える 潤滑を出す	便秘や腫れもの改善 老化防止 尿酸を排出	食材	相模湾 刺身 アボカド	トマト 小豆 パプリカ	大豆 きのこ インゲン	シナモン パイン	昆布 ひじき 黒豆 黒米
臓器	肝	心	脾	肺	腎																																
症状	イライラする ストレス 目がかすむ 顔面・肩こり	興奮しやすい 動悸・不眠 やる気が出ない 寒暖不調	くよくよする 食欲が落ちる 浮腫み	よく泣く 気管が痛い アレルギー	脚が重 寝が浅 足腰が冷える 白髪が多い																																
味	酸	苦	甘	辛	鹹																																
色	青	赤	黄	白	黒																																
作用	筋肉を引き締め、代謝を高める 血液をきれいにする デトックス効果 自律神経を整える	余分な水分を取り除く 熱を帯びます デトックス効果 炎症を抑える	血液循環を改善 消化液の調子を整える 緊張を和らげる	身体を温める 気血の流れを良くする 消化液の調子を整える 潤滑を出す	便秘や腫れもの改善 老化防止 尿酸を排出																																
食材	相模湾 刺身 アボカド	トマト 小豆 パプリカ	大豆 きのこ インゲン	シナモン パイン	昆布 ひじき 黒豆 黒米																																

連携先の企業や事業所等の意見または評価

連携した結果に対する意見または評価：発注先の業務従事者が安定した心身の健康を保持することで、提供いただくサービスの質や量の改善がなされるものと考えている。そのためこのような研修を実行いただくことは意義あることと評価する。今後の業績にも引き続き期待できる。

今後の連携強化に向けた課題：心身の健康の状態は就業時の円滑なコミュニケーションにも大きな影響を及ぼす。サービスを提供いただいているのが「営業事務」であることから、日常的に発注者である当社のスタッフとステラワークスのスタッフが常時良好なコミュニケーションを図ることが当社の営業成果に直結する。ステラワークスでの取り組みを当社スタッフ全員で共有理解することで、今後のさらなる良好なコンセンサスに寄与できるよう配慮したい。

連携先企業（担当者）	株式会社GUTS 山田 茂喜
------------	----------------

利用者からの意見・評価

参加した利用者からの意見・評価：実施後の利用者リーダーミーティングにてヒアリング（2023.10.9）

- ・自分が何気なく食べているものが自分の仕事の成果に影響を与えるのだということに初めて気がついた。
- ・健康は「心の状態と身体の状態が相互に作用しあって作られるもの」だと改めて思った
- ・今後も、安価で日常手に入りやすい食材で、自分の健康をコントロールできるような食材やその調理方法・摂取方法をマンアプ機会があるといい