


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	就労継続支援A型事業所つむぎ	事業所番号	2317301998
住 所	愛知県名古屋市北区八代町二丁目115番地2	管理者名	能村 彰
電話番号	052-908-918	対象年度	令和8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> <ul style="list-style-type: none">・場所：就労継続支援A型事業所つむぎ 作業室・日時：令和8年7月3日 11:00~12:00,12:30~13:30・参加者：13名+スタッフ3名・実施概要 セルフストレッチ講習を行った。 講師 株式会社nobitel 井関様	<p><活動の様子></p> <p>セルフストレッチ講習の様子</p> 
<p><目的></p> <p>不意に起こるめまいや頭痛などでの欠席が多い事が課題であり、その改善にセルフストレッチは有効である。今回はそのやり方を覚え効果を体感していただくため体験講習を行った。</p>	
<p><成果></p> <p>参加者より肯定的な意見(下記)が多くあがり、ストレッチへの抵抗感が下がった。利用時間でも取り入れる。</p> <ul style="list-style-type: none">・かなりリラックスできた。・翌日、腰痛の調子が若干良かった。・足や背中が筋肉痛になり運動不足を実感した。	

連携先の企業や事業所等の意見または評価

参加者の皆様が熱心に質問をしてくださったり、少しハードな動きにも一生懸命ついてきてくださり、全員で楽しく実施できてとても良かった。

今回のセミナーは、従業員の皆様の健康習慣が身につくことが本当のゴールだと考えております。

当日能村様がおっしゃっていたように、仕事の前後（仕事前＝準備体操、仕事後＝疲労ケア）などに動かす時間を設け、日々の中に組み込んで、習慣化する手助けをしていただけると幸いです。

連携先企業（担当者）	株式会社nobitel 井関様(講師)、館野様(打合せ・計画)
------------	---------------------------------

利用者からの意見・評価

- ・普段いかに体を動かしていなく筋肉が固まっているか認識できた。
- ・かなりリラックスできた。不眠があるが今晚はよく眠れそう。