

Man to Man Passo

新聞4月号

～生活習慣の取り方について～

食事

1日3食！できるだけ同じ時間に食べる。

- 主食（ご飯）
- 主菜（肉魚）
- 副菜（野菜）

バランスの良い食事をとろう！

健康的な生活をおくるためには…食事のバランスや十分な睡眠時間・軽い運動が大切です。
次の3つの方法を試してみましょう！

睡眠

規則正しく毎日同じ時間に寝て・同じ時間に起きることが大切です。
寝る前のスマホを控えましょう。※睡眠時間は6～8時間が理想的です。

運動

例えば・・・

- ◆ 10分～20分程度ウォーキング！
 - ◆ ストレッチで体を柔らかく
 - ◆ 朝のラジオ体操
- 太陽を浴びてセロトニンを増やそう！

※セロトニンとは！
「幸せホルモン」と呼ばれる脳内の神経伝達物質

パッソに通所する前は・・・

朝起きれないよ...

朝ご飯食べられないよ...

スマホを見て眠れなくなるよ...

分かっているけどできないんだよ！

大丈夫！安心して！
次のページを見てね！



就職に向けて！
高い壁をぶち壊せ！

あー

本当に就職
できるのかなー？

お任せ
ください！

パッソ刈谷校
スタッフ

スタート！

生活を記録しながら、
スタッフと一緒に一
日どんなふうに過ご
したかを振り返りま
しょう！

最初はみんなが不安
です。スタッフと、
面談して悩みや生活
習慣の改善につい
ても相談できますよ。



通所が安定して
きたぞ！
ウフフ...

いいね！この調子

就職に向けて、仕事で活
かせるパソコン技術や、
様々な障がいの勉強、自
分に合った仕事の見つけ
方について教えますよ！

就職でき
ました！

いよいよ本格的な
面接練習、履歴書
作成、求人検索に
ついてやっていく
よ！あとちょっ
と！

就職できるかも！

ゴール！

相談・見学 随時受付中 です。お気軽にお問い合わせください。

就労移行支援事業所 **パッソ刈谷校**

TEL 0566-91-6236

〒448-0841
愛知県刈谷市南桜町2丁目58-1
第30TAビル1階



営業時間 平日 9:00~17:00

アクセス
・名鉄・JR東海道本線「刈谷駅」南口より徒歩3分
・かりまる「刈谷駅南口」徒歩2分

F A X : 0566-91-6237
E-mail : passo.kariya@m-passo.jp
U R L : www.mmg-passo.com