

NATURAL

4
2021

STAFF INTERVIEW

富山 悟さん
子ども達の笑顔が支援の源！

今から始めるダンスレッスン

新学年・新学期にピッタリ！ クオリティダンススクール

エステサロン店長が教える BEAUTY STYLE

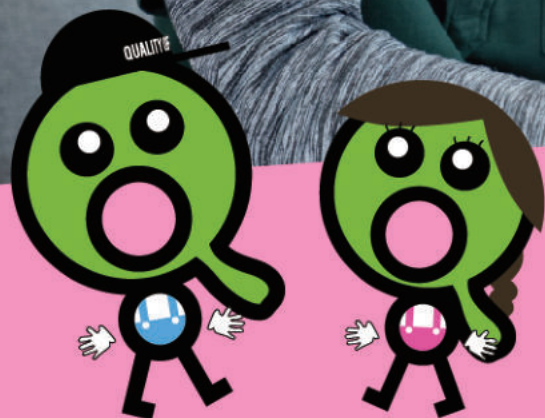
美肌の条件とは

エステサロン「Life」

ようこそ！キレイの先のキラキラとした輝く人生へ！

就労支援センター

就労の日替わり弁当



子ども達の

笑顔がパワーに。

印刷・デザインのことなら何でもご相談ください♪

Quality Design Works
QDW
クオリティデザイン事業部



クオリティデザインワークスでは、相談できるネット印刷として、印刷からデザインまで、お客さまのご要望に専門スタッフが親切に対応させていただきます。

また、皆さまがお気軽にご利用できるように、小ロットを低価格にて提供しております。印刷・デザインを通して、お客さまをサポート出来たら幸いです。

A4 サイズ
デザイン
¥11,000~
税込み

過去データ
修正
¥2,200~
税込み
その他
名刺・エコバッグ
Tシャツ・缶バッジ等
印刷、制作行います！
詳しくはお問い合わせください

ビジネスに必要不可欠！
ホームページ
制作します！
¥96,000~

保守管理費用（ドメイン・サーバー利用）込み
※ワードプレスとは、オープンソースのソフトウェアです。当社では、ワードプレスをコンテンツ管理システム（CMS）として利用しています。
※当社指定のレンタルサーバーをご利用いただいております。
※広告表示の値段は、当社の最低見積価格です。
※お客様のご依頼内容によっては、別途追加料金がかかる場合がございます。
※その他ご不点、ご要望などあればお気軽にご相談ください。

プランニング

WEB サイト運用提案
WEB コンサルティング
ご相談・お見積り無料

デザイン

ワードプレス（CMS）採用
スマートフォン対応
アクセス解析

アフターフォロー

サイト更新サポート
サイト運用アドバイス
お客様専用マニュアル

清掃・ハウスクリーニング



ハウスクリーニングからお庭の草むしりまで
清掃の事ならすべて当社にお任せ！

ハウスクリーニング

キッチンのクリーニング ¥8,800
トイレのクリーニング ¥5,000
浴室のクリーニング ¥8,800
床のクリーニング 要相談（㎡により）
その他のクリーニング 要相談（草むしり等）

ビル・マンション・店舗清掃

アパート・マンションの入退室時
ビル・マンションの店舗清掃

Photo



記念撮影

¥38,500 ~ (税込み)

店舗・企業紹介
写真・動画

¥55,000 ~ (税込み)

イベント記録
写真・動画

¥55,000 ~ (税込み)



PV・CM制作も受付中！
その他オンライン研修も！

家族の大切な記念に、会社の HP 用や名刺用など、
各種ご要望にお応えできるメニューをご用意しました。
詳細はお気軽にご相談下さい。



TEL 029-297-3811

茨城県水戸市赤塚 1-2067-3 コーキビル 2F-A 株式会社 QOL

Quality Design Works
QDW
クオリティデザイン事業部

株式会社QOL

子どもたちに寄り添い
共に学び、
共に成長する



放課後等デイサービス FCオーナー募集



放課後等デイサービスとは？

平成24年4月に創設された比較的新しい認可事業です

障がいのある学齢期児童が学校の授業終了後や学校休業日に通う、療育機能・居場所機能を備えた福祉サービスです。主に6歳から18歳の障がい児を対象として、放課後や長期休業日に生活能力向上の訓練及び社会との交流促進等の継続的な提供を目的としています。

利用児童は通所受給者証の交付を受けることで自己負担少なく利用可能です。



こんな方におすすめです！

- スムーズに業界参入したい！
- 未経験、異業種からの参入で不安！
- 収益の見込みやすい安定的な運営がしたい！
- 社会貢献がしたい！

資格条件：QOL の理念、コンセプトを理解し賛同してくれる個人、法人

CONTENTS

2021
vol.02

NATURAL
第2号

8 STAFF INTERVIEW

クオリティ・オブ・ライフで働く富山さんに聞きました！

富山 悟さん
子ども達の笑顔が支援の源！

10 今から始めるダンスレッスン

新学年・新学期にピッタリ！ クオリティダンススクール

ダンス初心者のギモン Q&A！

13 エステサロン店長が教える BEAUTY STYLE

美肌の条件とは

14 エステサロン「Life」

ようこそ！キレイの先のキラキラとした輝く人生へ！

16 就労支援センター

就労の日替わり弁当

STAFF

編集

斉藤 雅俊

特別編集

丹藤 弘明

デザイナー

斉藤 雅俊

表紙撮影

和田 太

企画・制作元

●QOLGROUP 広報課

●掲載内容：「NATURAL」では、企業理念に基づいた当グループ職員一同への入念な取材を基に構成されており、日々の業務に差支えない範囲でご協力頂いております。

●禁止事項：本誌に掲載されている記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。

●発行日：2021 年月 30 日

●本誌に関するお問合せ

TEL:029-297-3811

創作バル
#Dining Kitchen
Life

水戸双葉台の 隠れ家バル！



多種多様なお酒！

プロジェクター付き座席も！



創作バル ダイニングキッチンライフ

#Dining Kitchen Life

〒311-4145 茨城県水戸市双葉台4丁目559-8

通常営業時間 18:00-23:00 (ドリンクL022:30/フードL022:00)

TEL 029-350-8448

Instagram 更新中！



@dining_kitchen_life

絶品テイクアウトメニュー TAKE OUT MENU



ローストビーフ弁当

¥1,382



常陸牛焼肉弁当

¥1,382



特製焼鳥丼

¥1,080



特製唐揚げ丼

¥864



グリーンカレー弁当

¥1,080

Other

揚げ物セット ¥734

※全て税込み表示となります

要予約

お電話に承ります。
TEL 029-350-8448

※当日 21:00 まで



THIS MONTH'S PHOTO

2021

4

日本 熊本県 菊池溪谷
画像出典元: Pixabay

QOL GROUP
クオリティ・オブ・ライフ

STAFF

富山 悟さん

QOL グループでは、放課後等デイサービスをはじめ、児童発達支援や就労支援など様々な福祉事業を行っています。今回はクオリティ・オブ・ライフで支援員として働く富山さんに、仕事の内容や子ども達を支援する思いについて聞きました！

【1日のスケジュール】

10:00 事務所、プレイルーム清掃、除菌
11:00 事務作業
12:00 お昼休憩
13:00 ミーティング
13:30 カリキュラムの準備
14:30 送迎
15:30 登所
16:00 おやつ
16:30 カリキュラム1
17:00 カリキュラム2
17:20 帰りの会
17:30 下所

クオリティ・オブ・ライフで働く富山さんに聞きました！

子ども達の 笑顔が支援の源！

QOLグループで働こうと思ったきっかけは？

子ども達と触れ合える仕事がしたいと思い、短期大学で保育士と幼稚園教員免許を取得しました。短期大学の実習で生活に困っている成人の方の支援を経験した際、自分でも役に立てていると実感し、卒業後は介護福祉の道に進みました。その後、やっぱり子どもが好きで、児童福祉に携われる仕事がしたいと思っていたところ、「QOLグループ」を見つけたのがきっかけですね。

放課後等デイサービスの主な仕事内容は？

学校から帰ってきた子ども達をお預かりして、学習やダンス、工作や就労訓練

などのカリキュラムをもとに支援を行っています。

子ども達が来る前は、教室の清掃や除菌、工作で使う材料やダンス曲などのカリキュラムの準備、保護者さんと子ども達の情報を共有できるシステム「EIS」の入力作業など行っていますね。学校が終わる時間に合わせて子ども達の送迎に向かい、全員が教室に集まったら支援を開始します。そして支援が終わったら家まで送迎するのが、主な仕事の内容です。

お仕事で大変だなと思う点は？

子ども達は本当にパワーいっぱい、支援員として、自分が遊び疲れてしまうところですね。特に音楽を使ったカリキュラムがある日は、

支援員としてのやりがい？

子ども達と一緒にになって踊ったりするので、楽しい反面、大分体力を消耗してしまします。もちろん、より現場と一体となって支援に向き合っていきます。

遊び疲れてしまったり、準備が多かったり大変なこともありますが、子ども達が楽しんでいる姿や成長した姿を見られるのが一番のやりがいですね。

「ありがとう」とお礼の言葉を言ってくれる子がいたり、お手紙を書いてくれる子がいたり、色んな子ども達がいるのですが、そういった子ども達の笑顔を見ると、「また頑張ろう！」ってなります。

今後も笑顔の素敵な子ども達のために、QOLの特色でもあるダンスや手話に楽しく取り組めるような環境づくりをしていきたいです。



QDSのTAKUMI先生に聞きました!

ダンス初心者のギモン!Q&A!

新年度を迎えて、これからダンスを始めようと考えている方も多いのではないのでしょうか。とはいえ、初心者の方は何から始めれば良いのか不安なのも事実。そこで今回はQDSのTAKUMI先生に、これからダンスを始めようと考えている方の気になる疑問や悩みを聞いてきました!

ダンスは初めてですが何から覚えればいい?

技術的なことというアップダウン。リズムの取り方ですね。なによりも自分の好きなダンスのスタイルを見つける事が大切だと思います。

自分にあったジャンル・スタイルを探すにはどうすれば良い?

いろんなダンスを見て視野を広げて好きなスタイルを見つけるのが近道だと思いますね。

リズム感や体力がなくて不安です。

リズム感は覚えていくものですのでご安心ください。踊っていくと体力もついていきますね。

レッスンはどのように選べば良いの?

まずは、年齢の合うクラスを受講して頂き、その後、ステップアップして上のクラスに進んでもらうのが良いと思います。

レッスンではいきなり躍らされるの?

アイソレーションという各部位を動かす基本動作を覚えて、その後リズムトレーニングで曲のテンポにあわせて基本ステップやリズムを覚えていきます。首だけ動かすなどの基本動作を覚えることで、ダンスにメリハリが出てきますね。

レッスン以外にも自主練は必要?

上手くなるうえで、自主練は必要ですね。自主練では、自分のスタイルに応じて、多く使われている曲で踊るのも楽しみのひとつですね。一日30分でも1時間でもイメージトレーニングだけでも良いのでダンスについて考えたり、少し踊ったりする時間を持つと上達への近道だと思いますね。

QDSのダンスジャンルはどのようなものがあるの?

ガールズHIPHOPやポッピングなどのジャンルのなかに、オールドスクール、ミドルスクール、ニュースクールなどのスタイルがあります。ステップやビートなどの微妙な違いがあります。曲も雰囲気も踊りも異なりますね。

ダンスははじめてですが、洋服や靴はどのように選べば良い?

基本的には動きやすい服装が理想です。慣れてきたら、自分のスタイルにあわせて、ダンスにあった洋服を選ぶのも楽しみのひとつですね。ダンスが格好良く見えますしね♪好きなダンサーや先生の格好を真似するのも良いと思います。

踊る曲はどのように決めるの?

先生が振り付けを作り、練習を行うのが基本ですね。

レッスンで友達が出来るか不安です。

アットホームでフレンドリーなスクールですし、初回は踊れなくて当たり前です。わからないことを友達や先生に聞くことで自然と仲が良くなっていくと思います。

チームはどのように決めるの?

自分の好きなスタイルが合う人と組むのが良いですね。クラスを飛び越えてのチーム編成もちろん大歓迎です。



TAKUMI
QDSインストラクター

新生活や新学期に!ダンスをはじめませんか? 今から始めるダンスレッスン♪



ダンスを習っている人は増え続けています!

子どもから大人までダンス人口が600万人ともいわれるようになった現在。ダンス教室や学校教育の中でダンスを学ぶキッズが増え、国内外のコンクールやイベントに参加することでレベルは引き上げられています。ステージは、ライブでのバックダンサー、ミュージカルとさまざまな機会があります。

そして「ダンス」が他の習い事と異なる一番の特長は、誰でも気軽に、そして手軽に始められること。道具もいりません。予備知識もいりません。はじめはとにかく楽しければOKです。「ダンス」は踊る人だけでなく、見る人も含めみんなで楽しめる習い事なのです。

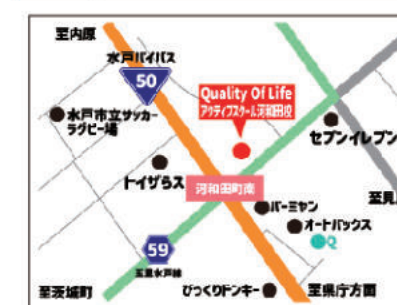


Access アクセス



建物名	クオリティ・オブ・ライフ河和田校
住所	茨城県水戸市河和田町3820-5
連絡先	029-353-8637
国道50号バイパス河和田町南交差点を見川方面へ左手すぐになります。	

Map マップ



クオリティ・オブ・ダンススクール

Quality Dance School は茨城県水戸市でHIPHOPを中心としたダンス教室です。

茨城県水戸市にて、幼児クラスから小学生・中高生・大人まで、幅広いクラスを用意しています。ハンディキャップを持つ子供たちのダンスチーム「KING OF LIFE」在籍。仲間たちとリズムを共有し、音楽に合わせて体を動かしましょう!

ダンスでは基礎体力やリズム感が楽しく見つけれられます♪

ダンスは全身を使って動きます。ストレッチ、ステップ、振り付けの練習など、とにかくたくさん体を動かします。そのため、基礎体力がつくことが期待できますし、音楽に合わせて踊るダンスは、リズム感が身につくことも期待できます。

リズム感は、音楽をやるために大切なものと思われる方が多いですが、運動するとき、さらには生活していく中でも走る動作、投げる動作、鉄棒、水泳、手遊び歌、といったすべての動きにリズムカルな動作は不可欠になってきます。簡単な走ったり投げたりする行動にも、リズム感が必要になってきますからダンスで身につけるのはオススメです♪

お友達や仲間ができる!協調性や社会性を育める。

ダンススクールでは仲間たちとダンスをする楽しみを味わえるだけでなく、レッスンや発表会やその中で協調性や社会性を養っていきます。ただダンスをするだけでなく、仲間たちと励まし合ったり、ときに指摘し合ったりしながらレッスンを受けていきます。そのため、大人になるにつれてとても大切な協調性や社会性が子供の頃から養われます。



エステサロン店長が教える

ビューティスタイル

BEAUTY STYLE



皆さんはじめまして!

Vo.1

当サロンはお客様一人ひとりにリラックスしていただける空間と至福のひとときを提供いたします。気軽に立ち寄れて、居心地の良いサロンをめざしており、脱毛、フェイシャル、ホワイトニングなど、他にも色々なメニューがございます。当サロンでトータルビューティケアができますし、お悩み相談にご来店いただいても構いませんのでお気軽にお立ち寄りください。

今回はこの広報誌で、どこでも気軽にできる美容法や豆知識などを皆さんと共有し、少しでも美容に興味を持ってもらえたら嬉しいです！是非美容で生活を豊かにしましょう♡

美しい肌を手に入れる

「美しい肌を手に入れる」をコンセプトに企画がスタートした「BEAUTY STYLE」。いまや女性はもちろん、男性も肌に気を配る時代となりました。記念すべき第一回目は「美しい肌の条件について」です。今後、連載を通して、お肌の手入れ方法等についても取り上げていきますので、一緒に美肌を手に入れましょう♡

美しい肌の条件とは？

①肌目が細かいこと

キメが細かいということは、皮丘が狭く、皮溝が浅い状態をいいます。

②いつも潤いがあること

表面がいつも滑らかで触った感じもしっとり潤っている状態が大切です。保護膜がきちんとつくられていたり、角質層の水分保持状態が正常であることも欠かせません。

③肌の色が美しいこと

皮膚の色素料が正常で部分的にムラがない状態が理想です。肌の透明感や血色の良さも必要不可欠です。

④肌にハリがあること

赤ちゃんのようにプリプリとハリがある状態が美しいといえます。

⑤肌の新陳代謝が正常なこと

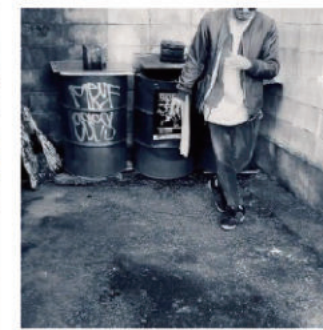
肌の角質層が絶えず新しい細胞と入れ替わることが大切な条件です。

⑥身体の内側から健康であること

「肌は内面の鏡」という言葉がある様に、内臓の働きや精神状態が大きく関係する為、健康であることが美しい肌を保つ大切な条件のひとつです。

お楽しみに♪

Next！美肌の条件を満たすには！



鬼☆スタでダンス！初心者でも安心！



米国舞踊教室「鬼★スタ」は、本格的ストリートダンススクールです。入門・初心者の方から上級者の方まで、クラス分けされているため、初めての方からスキルアップを目指す方までダンスを楽しめます。

また、スタジオでのレッスンだけではなく、幼稚園などのお遊戯などに、講師としての派遣や、スポーツジムに当インストラクターを派遣することも可能です。ダンススタジオのレンタルも行っております。

スクールの見学はいつでも大丈夫ですので、気軽にご連絡ください。

体験レッスン ¥1,100
1レッスン ¥2,000
4レッスンチケット (有効期限1カ月半) ¥6,600
(1回あたり¥1,650)
Super8レッスンチケット (有効期限1カ月半) ¥11,000
(1回あたり¥1,375)
Kid's4レッスンチケット (有効期限1カ月半) ¥5,500
(1回あたり¥1,375)
ビジターレッスン ※非会員の方は2回目以降 ¥2,500
スタジオレンタル 1時間(1人) ¥250
スタジオレンタル 2時間(1人) ¥500
料金はチケット制です。
(スタジオ内の券売機で販売しています)

■ ONISUTA ガレージ

■ STREET DANCE STUDIO Chill

TEL:029-297-3454

住所:水戸市吉沢町615-6



脱毛

初回 全身 ¥9,900

痛みなし!日本製脱毛マシン「マイバツハ」導入♪

脱毛をしながら美肌を目指せます♪
毛の処理によるお肌のトラブルを解決☆
夏までに綺麗になりましょう!



フェイシャル

初回 ¥3,850

リラックスした状態で、デコルテから老廃物を流し、リフトアップしていきます。
専門のマッサージをデコルテからすることによって老廃物が流れ、むくみやリフトアップ効果が期待できます。
さらにお肌の生まれ変わりを良くし、様々な肌トラブル解決もできます☆



ホワイトニング

初回 ¥2,200

歯の白さは第一印象を左右する重要な要素!

歯が白いと笑顔がキレイ!
白い歯で見た目年齢-5歳!
安い!早い!痛くない!
是非お試しください♪



※全て税込み表示となります

ようこそ!
キレイの先のキラキラと輝く人生へ。



マイバツハ導入



当店で、日本製脱毛マシン「マイバツハ」を導入しています。
マイバツハはイオン導入同時照射が可能のため、「脱毛しながら美白」といった施術が実現できます。

照射ヘッドからイオン導入の微弱電流を流すことで、美肌・美白・引締め・保湿などの効果を実感することができます。
また、ブラックピーリングにも対応しているため、ニキビ肌や肌トラブルのケアも可能です。

マイバツハのヘッドの先端はマイナス5℃に冷却されているので、熱を感じにくく、従来の脱毛よりも痛みを感じにくくなっています。

当店のマイバツハで、『つるつるお肌・美白肌』を是非手に入れてください。



↑ Instagramもよろしくお願ひします♪

住 所 茨城県水戸市河和田町470-7
電話番号 029-353-7750
営業時間 9:00~19:00
休 日 日曜日・祝日

<営業時間が変更になりました>
(火)(水)(土)13:00~17:00



HOT PEPPERにてクーポンも♪



美味しいお弁当を沢山の人に！



就労継続支援 B 型事業

QOL 就労支援センター

就労継続支援 B 型事業

就労継続支援 B 型とは、雇用契約を結ばずに、一定の支援がある職場で働くことができる福祉サービスです。障害者総合支援法に定められた就労支援事業で、障害や難病のある方のうち、年齢や体力などの理由により、雇用契約に基づく就労が困難な方（年齢制限なし）に、継続した就労機会を提供し、生産活動を通じて、その知識と能力の向上に必要な訓練などの障害福祉サービスを供給することを目的としています。

お弁当作りと配達

QOL グループの就労支援センターでは、一食 500 円の日替わりのお弁当を提供しています。日々栄養やジャンルも幅広く考えられたメニューで、各事業所へ配達にも伺っています。利用者の方にはお弁当の盛り付けや調理補助、配達のお手伝いをして頂いております。また、他団体、企業様のイベントなどにおいても発注を受けお弁当をお届けすることもあります。



クオリティ・オブ・ライフ 就労支援センター

〒311-4153

茨城県水戸市河和田町 3843-6

営業時間：11:00~14:00 定休日：日曜・祝日

TEL:029-246-5155



クオリティ・オブ・ライフ就労支援センターでは、お弁当のご注文を受けております。550 円（ご相談承ります）にて、日替わり弁当の注文を受けておりますので、お気軽にお申し付けください。

就労の 日替わりお弁当 レシピ紹介

材料（2 人分）

- ・牛豚合い挽き肉 80g
- ・甜麺醤 大さじ 2
- ・もやし 1/4 パック
- ・醤油 小さじ 1/3
- ・塩 少々
- ・水菜 適量
- ・麺 200g

- A・ねりごま 30cc
- A・醤油 小さじ 1
- A・味の素 ひとつまみ
- A・酢 小さじ 1/2
- A・黒酢 少々
- A・ラー油 15cc
- A・粉山椒 適量
- A・オイスターソース 小さじ 1
- A・鶏ガラひとつまみ



旨辛!! 汁なし担々麺

作り方

- 1 挽肉をカリカリに炒める。その後甜麺醤をいれ混ぜ炒める。
- 2 Aの調味料をボールで混ぜ合わせておく。
- 3 沸騰したお湯に麺を入れ茹でる。
- 4 もやしを茹で醤油と塩で軽く味をつける。
- 5 麺→タレ→もやし→水菜→肉の順で盛り付ける。





広報誌「ナチュラル」 V0.2

NATURAL



QOL GROUP
クオリティ・オブ・ライフ