

ほっと通信 Vol. 89

令和 7年 8月 8日発行



しゃかいふくしほうじん みらい こだいらししょうがいしゃしゅうろう せいかつしえん
社会福祉法人 未来 小平市障害者就労・生活支援センター ほっと

「ほっと」は、ほっ・・と安心して相談できて、多くの人が旅立てる（発途）ように、
HOTな就労支援センターを目指します！

じゅうしょ とうきょうとこだいらしおおぬまちょう
住所：〒187-0001 東京都小平市大沼町2-1-3

でんわ F A X : 042-316-9078 e-mail : hot-mirai@mbe.nifty.com

こていけいだい でんわ homepage : http://mirai.no.coocan.jp
固定携帯電話：080-3725-4585

かいしよ び げつようび きんようび ごぜん
開所日：月曜日～金曜日 午前10:00～午後7:00

だい 2、だい 4 とうようび ごぜん
第2、第4土曜日 午前12:00～午後5:00

やす み：第1、第3、第5土曜日、日曜日、祝日



とうきょうとしょうがいしゃじょうほう じょうれい しこう
「東京都障害者情報コミュニケーション条例」が施行されました。

こだいらししょうがいしゃしゅうろう せいかつしえん
小平市障害者就労・生活支援センター ほっと
センター長 中村 真英

とうきょうと しょうがい う む わ へた たが い し つた りかい そんちよう あ
東京都では、障害の有無によって分け隔てられることなく、互いに意思を伝え、理解し、尊重し合いながら
あんしん せいかつ きょうせいしゃかい じつげん とうきょうとしょうがいしゃじょうほう じょうれい
安心して生活することができる共生社会を実現するため、「東京都障害者情報コミュニケーション条例」を
せいぞろい れいわ ねん がついつたし しこう
制定し、令和7年7月1日より施行されました。

とうきょうと しょうがいしゃ じょうほう
東京都 障害者 情報
コミュニケーション
条例について詳しく
知りたい方は、こちら
の QR コードからご
覧ください。



必要な配慮やコミュニケーション手段は、その人ごとに異なります。
相手がどのようなコミュニケーション方法を求めているか確認し、対応しましょう。

多様なコミュニケーション手段の例

聞こえない・聞こえにくい方
手話（手話通訳、遠隔手話通訳）、
要約筆記、筆談 など

見えない・見えにくい方
点字 など

理解することが難しい方、
言葉を発することが難しい方など
コミュニケーションボード など

情報提供方法の例

受付や窓口では
●「じっくり聞いて」、
「ゆっくり話し」、
「丁寧に対応」
●図やイラストを活用

ホームページなどでは
●音声読み上げ機能に対応したテキスト
データなどの掲載
●問合せ先には、電話番号、メールアドレス、
FAX 番号を記載

そのほかの例は、下記の二次元コードから
ご覧ください

このほか、拡大文字、手書き文字、指文字、読み上げ、音訳、代筆、分かり
やすい表現、実物又は絵図の提示、身振り、手振り、表情、文字盤、重度
障害者用意思伝達装置、身体障害者補助犬の使用など

さんこうしりょう とうきょうとしょうがいしゃじょうほう じょうれい なかめん
※参考資料 東京都障害者情報コミュニケーション条例リーフレット中面より

しょう しゅるい ていど おう ほうほう ていきょう りかい はいりょ ねが
障 がい の種類や程度に応じたコミュニケーション方法の提供についてご理解・ご配慮をお願いします。

令和7年 6月 2日(月)～6月 6日(金)に、小平市役所本
 庁舎1階ロビーにて、市内事業所の製品販売「ふらっとまるしえ」が
 開催されました。食品は定番のパンやクッキー、ビスケット、スコー
 ン、焼きドーナツ、マフィン、ジャム、ピクルスなど。手工芸品では、
 陶器、裂き織りのバッグ、紙すき便せん、手染めハンカチなど、市内
 18施設から出品されました。5日間で約65万円の売上げがありま
 した。毎回楽しみにして、会場に足をお運びくださるお客様が多く感謝です。



期間中は17名の実習生が参加し、陶器類を箱から慎重に出して陳列
 したり、レジでは電卓で計算したり、商品を袋詰めしてくださいました。
 実習に参加された皆さま、ありがとうございました。

次回の「ふらっとまるしえ」は、9月 8日(月)～9月12日(金)
 に行います。午前10時～午後3時半頃まで開いていますので、皆さまお
 誘いあわせいただきお出かけください。

暑い夏を元気に過ごすために

夏場になると、「なんとなく体調がすぐれない」「食欲が落ちる」「体がだるい」などの不調を感じる
 方も多いのではないのでしょうか。気温や湿度が高くなる夏場は、どうしても体調を崩しがちです。では「夏
 バテ」を防ぐためにはどうすれば良いのでしょうか。今回は、この夏を元気に乗り切るために、夏バテを防
 ぐ食事を紹介します。

【夏バテを予防するにはどんな食事を取ればいい?】

夏は、のどごしのよいそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物にかたよった食事になりがちです。
 夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して取る必要があります。
 肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材と、ビタミンやミネラルを含む野菜も毎食取り入れ
 ましょう。トマト、エダマメ、モロヘイヤ、オクラ、ゴーヤ、パプリカなどの旬の夏野菜は、ビタミンやミ
 ネラルが豊富。いりどりも良く、目からも食事を楽しむことができます。

【夏バテ予防レシピ】

材料(1人分)

- オクラ 6本
- 大葉 2枚
- かつおぶし 3g
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 納豆 1パック
- 卵黄 1個
- ご飯 適量

作り方

- ①大葉を千切りにする。
- ②オクラに塩をまぶし、板ずりにする。
- ③沸騰したお湯でオクラを1分ゆで氷水で冷やす。
- ④オクラのヘタを切り落とし、1cm幅で切りボウル
に入れる。
- ⑤④のボウルに大葉、納豆、かつおぶし、しょうゆを
くわえて混ぜる。
- ⑥ご飯にオクラをのせ卵黄をトッピングして完成。





令和7年 6月28日(土)、「ほっと」登録者で就労中の方を対象とした交流会「U-26~35」(26歳以上35歳以下の方)が開催されました。今年度の交流会のテーマは「ボウリング」。ほっと交流会では約3年ぶりのボウリングです。今回は12名の方がご参加くださいました。会場は久米川ボウル、3チームに分かれて、それぞれ2ゲーム行いました。久しぶりにボウリングをする人、ストライクを何度も決める人、初心者にもコツを教える人、



ガーターにボールが入っても果敢にプレイする人、とさまざまでも盛り上がりました。ゲーム終了後は個室に移動し、ほっとの職員から上位3名の発表と表彰、その後は、トークタイムで一人ひとり自己紹介、近況や職場のことなどお互いに報告しました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

令和7年度・ほっと交流会予定

アンダー U-25 (就労者のうち、25歳以下の方を対象)	令和7年 10月25日(土) 午後2時~4時
オーバー O-36 (就労者のうち、36歳以上の方を対象)	令和8年 2月28日(土) 午後2時~4時

今年度のほっと交流会は、「ボウリング」で年齢層別で開催しています。対象者の方には、交流会のおよそ1カ月前にお知らせいたします。ぜひご参加ください。定員はそれぞれ20名です。

ほっとミニ交流会「鉄道」報告

令和7年 7月12日(土)、ほっとに登録している就労中の方を対象としたミニ交流会を開催！テーマは、日本国内に150~200万人いるらしい？定番の『鉄道』で、熱い鉄道ファン総勢14名が参加しました。今回でめでたく6回目です！

職員からの質問で、中央線のグリーン車に有料で乗車したことがあるか聞いたところ、参加者の半数近くが手を挙げていました。また、鉄道ファンの種類も聞いたところ撮り鉄(電車や駅舎、風景を写真に収



めることを楽しむ)や乗り鉄(鉄道に乗ることを楽しむ)、音鉄(列車の走行音、駅メロ、車内放送などを録音・収集する)など中にはYouTubeチャンネルを開設している方も！

参加者の皆さんは持参した自慢の鉄道グッズを披露したり、珍しい時刻表や切符、撮影した動画を見せ合うなど、笑顔、歓声が飛び交い、あふれる熱気で鉄道ファンならではの交流会となりました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！また次回をお楽しみに。

ミニ交流会「植物を楽しむ」 - 都立薬用植物園 -

令和 7年 9月13日(土) 午後2時～4時



「ほっと」登録者で就労中の方を対象としたほっとミニ交流会「植物を楽しむ」を開催します。西武線東大和市駅近くの都立薬用植物園を散策します。定員10名で、事前申込制で現在、申込みを受け付け中です。午後2時に東大和市駅集合、参加費は無料です。詳しくは、「ほっと」職員にお尋ねください。皆さまのご参加をお待ちしております。

ミニ交流会「女子会」 令和 7年11月 8日(土) 午後2時～4時

「ほっと」登録者で就労中の女性を対象としたほっとミニ交流会「女子会」を開催します。対象の方には、改めてお知らせいたします。詳しくは、「ほっと」職員にお尋ねください。皆さまのご参加をお待ちしております。

ほっとより・・・お知らせ



ほっと 9月・10月・11月の予定

- 9月 土曜開所 9月13日、27日
9月15日(月)、23日(火)は祝日のためお休みです。
- 10月 土曜開所 10月11日、25日
10月13日(月)は祝日のためお休みです。
- 11月 土曜開所 11月 8日、22日
11月 3日(月)、24日(月)は祝日のためお休みです。

～ほっと交流スペース～

開所日 : 平日 月曜日～金曜日 午後5時～7時
場所 : 「ほっと」 事務所内

- ☆ 火曜日・木曜日は職員が交流スペースにいます。
- ☆ 利用に関しては「ほっと」登録者の方で、交流室利用の面談を行った方といたします。
- ☆ 具体的な相談は「ほっと」で、それ以外のお話や息抜きは交流室でお願いします。
目的に合わせてご利用ください。

次号は11月20日頒発行予定です。

小平市障害者就労・生活支援センター ほっと は・・・

社会福祉法人 未来が、小平市との「小平市障害者就労支援事業業務委託契約」に基づいて
管理・運営を行なっています。