

# ほっと通信 Vol.64

2019年 5月17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自指します！！

住所：〒187-0001 東京都小平市大沼町2-1-3

電話/FAX：042-316-9078 e-mail: hot-mirai@mbe.nifty.com

固定携帯電話：080-3725-4585 homepage: http://mirai.no.coocan.jp

開所日：月曜日～金曜日 午前10:00～午後7:00

第2、第4土曜日 午前12:00～午後5:00

休み：第1、第3、第5土曜日、日曜日、祝日



## HOT NEWS

### 今年度 就労・生活支援センターほっと の取り組み



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 眞英

「就労・生活支援センター ほっと」は、平成19年4月に開設し、おかげさまで12年が経ちました。  
関係機関の皆さまのご指導と温かいご支援に感謝いたします。この場を借りまして、厚く御礼申し上げます。  
これからも、地域において、皆さまに『安心』『信頼』いただける「就労・生活支援センター ほっと」を自指し、それに少しでも近づけるように、今年度も以下の内容に重点的に取り組んでいきます。

- 相談者1人ひとりにあった希望に対して、一緒に考え、きめ細やかな対応を心がけます。  
→「就労・生活支援センター ほっと」にご相談いただいた方に、就労面だけでなく、「暮らし全般」にかかわる支援を行っていきます。相談される方の実情や状況に応じて市役所や生活支援センターなどの近隣の社会資源を活用していただけるように提案するなど、利用者の方に「親身になった」「信頼される」支援センターを目指します。また、職員の『相談能力』『就労支援力』の向上を図っていきます。
- 企業へ就労されている方の職場定着訪問の充実を図ります。  
就労中の方を対象にした、「ほっと交流会」を継続して行います。  
→就労者の方が安心してお仕事を続けられるように、ご本人や企業からの要望・必要性に応じた、職場定着訪問を行います。訪問だけで解決できない項目は、来所での相談などフォローアップを行っていきます。  
また、就労中の方を対象にした「ほっと交流会」を、これまで年4回行っていますが、「ミニ交流会」という、人数も10名程度の定員制とした、新たな交流会もスタートしています。今年度も、参加者の話し合いの中でいろいろな企画を考えていきます。



# ねんど じっせきほうこく 2019年度ほっと実績報告

「ほっと」はおかげさまで開設して12年が経ちました。昨年度も多くの方に支えられ、足早に過ぎていった1年でした。これからも少しでも皆さまのお役にたてるよう職員一同頑張ってまいります。今後とも「ほっと」をどうぞよろしくお願いたします。(数字はいずれも、2019年3月31日現在のもので)

## 登録状況

利用登録者：565名

障害種別	身体障害者手帳所持者	36名
	愛の手帳所持者	244名
	精神保健福祉手帳所持者	275名
	その他(手帳なし)	10名



## 就労状況

2018(平成30)年度に「ほっと」を利用して就職された方は54名です。

就職先職種	事務(補助) : 24名	軽作業 : 12名
	清掃 : 3名	調理(補助) : 4名
	その他 : 11名(倉庫作業、介護補助、品出しなど)	

## 実習・訓練参加状況

- 市役所実習参加者 : 45名  
(訓練コース37回、就労コース4回実施)
- 市役所販売実習参加者 : 29名
- 企業内訓練参加者 : 35名  
(特別養護老人ホームの清掃)



市役所実習では、昨年度も多くの方からの依頼をいただくことができました。

市役所販売では、開催を「市報こいだいら」にも定期的に掲載していただくことで、市民の方からの認知度も高くなってきています。

企業内訓練では、週1日半日からの訓練を受け入れることで、より多くのニーズに添えられるようになりました。

また、実習や訓練に参加された中から8名の方が就職されました。

## HOT NEWS②

### ふらっとまるしえ(市役所販売)のお知らせ



皆さまのご協力のもと、昨年度も市役所庁舎内での市内通所事業所製品の販売(市役所販売)を行うことができました。今年度も6月、9月、12月、3月と、4回の開催を予定しています。

また、昨年より、市役所販売の愛称が「ふらっとまるしえ」となりました。今後ともよろしくお願いたします。今年度の第1回市役所販売を、6月3日(月)～7日(金)、9:30～16:00にかけて行います。今回もパンやクッキー、手作りの雑貨など、市内の各施設からたくさんの製品が販売されますので、ぜひ皆さまお誘い合わせの上、ご来場ください。

## 2 / 23 (土) ほっと交流会のご報告



2月23日(土)に就労中の女性の方を対象とした『女子会』を行いました。今回は焼きそばと、玉子スープを作りました。15名の方に参加いただき、みんなでお食事をしながら、いろいろとお話しました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

## 気持ちが落ち込んだ時に、試してみよう！「10秒呼吸法」

仕事をしていると、気持ちが落ち込んでしまったり、心がモヤモヤすることがありませんか？ そんな時に役立つ、リラクゼーション法「10秒呼吸法」についてご紹介します。気持ちを切り替えたいときなどに、試してみたいでしょうか？

## 10秒呼吸法の手順

- ① 姿勢を整える。(椅子の背もたれに軽く寄りかかる。足は少し前にのぼす。両手はももの上にのせる。顔は軽くうつむくようにする。)
- ② 目を閉じられる人は静かに閉じる。
- ③ 息を口からゆっくりと吐く。
- ④ 「1・2・3」と鼻から息を吸う。
- ⑤ 「4」で息を止める。
- ⑥ 「5・6・7・8・9・10」で口から息を吐き出す。
- ⑦ ①～⑥を1分～1分半ほど、自分のペースで繰り返しましょう。



## &lt;ポイント&gt;

呼吸は腹式呼吸で行いましょう。吸うときは鼻から、吐くときは口をすぼめて細く長く遠くへ！ ネガティブな気持ちやモヤモヤを遠くに吐き出すイメージができるといいですね。

## 2019年度 ほっとの職員体制について

今年の4月は、職員の異動はありませんでした。2019年度、就労・生活支援センター ほっとは、

- |                    |      |         |         |       |         |
|--------------------|------|---------|---------|-------|---------|
| (1) 就労支援コーディネーター   | なかむら | <施設長>   | (週5日勤務) | くさやなぎ | (週5日勤務) |
|                    | さくらい | (週3日勤務) | 、       | かんなり  | (週2日勤務) |
| (2) 生活支援コーディネーター   | たけうち | (週5日勤務) | 、       | すずき   | (週5日勤務) |
| (3) 地域開拓促進コーディネーター | にしかど | (週5日勤務) |         |       |         |
| (4) 企業内訓練指導員       | かざまき | (週3日勤務) | 、       | ふかざわ  | (週2日勤務) |

計9名体制でスタートしました。今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

1ページ目でもご案内しましたが、今年度も、「ほっと」登録者で就労中の方を対象とした、交流会を開催します。第1回目は、全体会として、例年より1か月早く、6月22日（土）に行います。時間は13:30～16:00の予定で、恒例（？）の「ピンゴ大会」のほか、お楽しみ企画を考え中です。5月下旬ごろにお知らせをお送りいたします。

また、「ミニ交流会」を、今年は年6回予定しています。1回目は5月11日（土）の午後に行い、6名が参加しました。今後は、7月13日（土）、9月14日（土）、11月9日（土）、2020年1月11日（土）、3月14日（土）の14:00～16:00にて行います。10名定員で、事前申込制です。詳しくは、「ほっと」職員にお尋ねください。

## ほっとより・お知らせ

ほっと 6月・7月・8月の予定

- 6月 土曜開所 6月8日、22日
- 7月 土曜開所 7月13日、27日  
7月15日（月）は祝日（海の白）のためお休みをいただきます。
- 8月 土曜開所 8月10日、24日  
8月12日（土）は祝日（山の白）のためお休みをいただきます。



～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させていただきます。
- ☆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…と使い分けていただければ幸いです。用途に合わせてご利用ください。

次号は8月24日頃発行予定です。



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。