



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、多くの方が旅立てる（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 電話/FAX：042-316-9078 e-mail：hot-mirai@mbe.nifty.com

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

かいしよび 開所日：月曜日～金曜日 午前10：00～午後7：00

だい2、だい4 第2、第4土曜日 午前12：00～午後5：00

やすみ 休み：第1、第3、第5土曜日、日曜日、祝日



### 【施設長コラム】

## 東京都の最低賃金が、ついに1,000円を超える！

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  
しせつちやう 施設長 なかむら 真英

かいしゃ はたら 会社で働いて、みなさんが毎月もらっている「お給料」。月に1度（2度の方もいるかな?）、もらえる日はワクワク。何をかおうか、楽しみにしている方が多いでしょう。もちろん、手堅く「貯金」する方も。。給料は、「（1時間あたり）かならずこの金額以上を働いた人に払いなさい。」という決まりがあります。それを、最低賃金と言い、毎年10月1日に改正されます。今回の改正により東京都の最低賃金は、時給985円から時給1,013円となり、はじめて1,000円を超えました。改正にあたり、みなさんの中には時給が上がり、雇用契約が変更になる方もいるかもしれません。10月以降の給与明細や雇用契約書を確認して不明な点や気になる方は、「ほっと」までご相談ください。

### HOT NEWS

## しょう しょうんどうかいほうこく 障がい者運動会報告

がつ 5月18日（土）に、だい45回 かいしょう しょうんどうかい はぎやま  
市内の通所施設を利用してはじめて、ほっとに相談している方や就労中の方など、たくさんの方が参加されました。

とうじつ てんこう 当日は天候にも恵まれ、競技内容は午前中に2種類の玉入れ（高

いカゴと低いカゴ）、長距離走、パン食競争など行った後、午後からはブラインドサッカー体験、車いすスローム競争、鳴子を使ったイキの良い“よさこい踊り”など、皆さま、元氣と笑顔のアツイ時間を過ごしていました！参加された皆さま、お疲れさまでした。





6月22日(土)に、就労中の方を対象とした交流会『ほっとdeビンゴ大会』を開催しました。場所は未来ワークセンターⅡ(ほっとの隣の建物)で、47名の方にご参加いただきました。



今回は、恒例となっている「ビンゴ大会」のほかに、だれもがともに小平ネットワーク職員の浅川さん、有澤さんから、「小平市自立体験事業」についてのお話を聞きました。主な内容は、以下の通りです。

「自立」と言っても、1人で何でもやるということではありません。自分でできないことは、手伝ってもらいながら、自分らしい暮らしをしていくことです。自立体験事業は、「1人暮らし」や「グループホーム」での暮らしをおためしで体験することができます。水道や電気・ガス代などの費用や、トイレトーパーなどの日用品費、食費は利用した方の負担になりますが、ヘルパー代などは小平市が負担してくれます。

終わりに、「誰と住みますか?」「家で何をしていますか?」「外出はおもに誰と行きますか?」といった身近な質問があり、参加された方が手を挙げて発表しました。それを通して、それぞれどのように生活しているか、お互いに知ることができました。交流会最後はビンゴ大会で、楽しく盛り上がりました。ご参加いただいた皆さま、どうもありがとうございました。



次回は、25歳以下の就労中の方を対象とした交流会を、10月26日(土)に行います。詳細は未定ですが、9月下旬頃までに対象の方にお知らせいたします。

また、毎年恒例のほっと忘年会を12月に行う予定ですので、ぜひご参加ください。

7月4日(木)、ハローワーク主催の合同面接会が池袋のサンシャインシティ展示ホールで行われました。毎年6月の面接会は都内全域を対象としており、190社以上の会社が参加する大規模な面接会で、ほっとからは1名が参加しました。(ほかに2名が見学参加)

今後は、多摩地域を対象とした合同面接会が10月10日(木)に東京障害者職業能力開発校で、また、10月25日(金)に町田市総合体育館にて行われる予定です。応募を検討している方、書類作成などで相談したい方がいらっしゃいましたら「ほっと」までご相談ください。



## 夏の疲れを癒す、お手軽リフレッシュ・リラックス法

今回は夏にオススメの手軽に試せるリフレッシュ&リラックス法をご紹介します。

★暑くてなかなか眠れない・・・睡眠の質を高めよう！



なかなか眠れないと、心身ともに疲れが取れないもの。そこで、手っ取り早く快眠を得るには、ひんやり涼しく感じる素材で作られた夏用のシーツや掛け布団、冷やし枕などのクールなアイテムをプラスすること。それだけでも、快適さは格段にアップ。寝る前にスマホを触らずに目と脳を休ませて、深い眠りにつけるように工夫すると更によいでしょう。

★クーラーで冷えた体には・・・入浴中にセルフマッサージ！

どこに行ってもクーラーが効いている時期、身体が冷えてしまった方にオススメなのが、じっくり時間をかけての半身浴。そして、髪を洗う際には是非ヘッドマッサージをしてみたいかがですか。実は肩や腰と同様に頭皮も凝るんです！やり方は、シャンプー時に頭皮を指で優しく揉みほぐすだけ。自分で気持ちいいと思う力加減で大丈夫です。難しければ、市販のヘッドマッサージブラシなど使ってみると簡単にできます。頭皮を揉みほぐすことで、身体の緊張が解けてリラックスできます。



ストレスフルな毎日でもセルフケアで癒されてください。

### HOT NEWS④

## ミニ交流会のお知らせ



就労中の方を対象とした、ほっと登録者ミニ交流会のお知らせです。

今年度は、第2土曜日に定例化し、9月以降は4回開催することになっています。

- 基本的には、参加者の皆さんで運営する、交流会です。
- 参加した皆さんで進行役を決め、進めていきます。何をするかは、その場で決めます。

日時：2019年 9月14日(土) 午後2時～午後4時(2時間) \*応募は締め切りました！  
 2019年 11月 9日(土) 午後2時～午後4時(2時間) \*10月 1日～受付開始！  
 2020年 1月11日(土) 午後2時～午後4時(2時間) \*12月 3日～受付開始！  
 2020年 3月14日(土) 午後2時～午後4時(2時間) \* 2月 1日～受付開始！

定員：各回 10名 (申込先着順)

場所：小平市就労・生活支援センターほっと

参加費：1回につき、500円



6月3日(月)～6月7日(金)に、小平市役所本庁舎1階ロビーにて市内福祉施設の製品販売を行い、5日間で約34万円の売り上げとなりました。今回は14名の方に販売にご参加いただき、商品の展示、販売をスムーズに行うことができました。実習に参加していただいた皆さま、会場に足をお運びくださった皆さま、ありがとうございました。

さて、9月2日(月)～9月6日(金)にかけて、今年度第2回目の市役所販売を行います。今回も市内16施設が参加を予定しています。各施設おすすめの製品が勢ぞろいです。9時半～16時頃まで行いますので、皆さまお誘いあわせいただき、お出かけください。お待ちしております。

なお、販売は就労・生活支援センターほっとの職員とともに、ほっと登録者の方が実習を行っています。

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14日、28日  
9月16日(月)、23日(月)は祝日のためお休みです。
- 10月 土曜開所 10月12日、26日  
10月14日(月)は祝日のためお休みです。
- 11月 土曜開所 11月9日  
11月23日(土)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」隣の部屋

- ☆ 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。用途に合わせてご活用ください。

次号は11月20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。