

ほっと通信 Vol. 66

れいわがねん 令和元年11月9日発行

しゃかいふくしほうじん 社会福祉法人 未来
こたいらししょうがいしゃしゅうろう 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！！

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 NEWS①

しせつちよう 施設長コラム

れいわがねん 令和元年度

しゅうろうしえんじぎょうかみはんきじっせきほうこく 就労支援事業上半期実績報告

こたいらししょうがいしゃしゅうろう 小平市障害者就労・生活支援センター ほっと
しせつちよう 施設長 なかむら まさひで 中村 真英

れいわがねんかみはんき 令和元年上半期（4月～9月）の実績報告をいたします。（数字はいずれも、9月30日現在です。）

登録状況

※昨年度（平成30年9月末）との比較

りようとうろくしゅ 利用登録者： 610名

りようとうろくしゅ 利用登録者： 532名

★うち、令和元年度の新規登録者 54名

うちわけ 身体障害者手帳所持者 37名

あい てちょうしよじしゅ 愛の手帳所持者 268名

せいしんほけんふくしてちょうしよじしゅ 精神保健福祉手帳所持者 295名

てちょう 手帳なし 10名

うちわけ 身体障害者手帳所持者 34名

あい てちょうしよじしゅ 愛の手帳所持者 244名

せいしんほけんふくしてちょうしよじしゅ 精神保健福祉手帳所持者 242名

てちょう 手帳なし 12名

登録者が増えているうち、愛の手帳所持者は、ほとんどが特別支援学校新卒で就労した方です。
新規の相談、登録は精神保健福祉手帳所持の方が多くなっています。

就労状況

しゅうろうちゅう 就労中の登録者： 392名

就職される方の数は年々増加しています。
職種としては事務補助、清掃などが多
いです。

※昨年度（平成30年9月末） 343名

※平成31年4月～令和元年9月に「ほっと」を利用して就職された方は
39名です。（特別支援学校新卒21名含む）





9月2日(月)～9月6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34万円の売り上げがありました。今回は16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、12月2日(月)～12月6日(金)にかけて、今年度第3回目の市役所販売を行います。今回は市内17施設が参加を予定しています。クリスマス製品やお正月製品といった季節の製品も販売予定です。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。

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。

こうりゆうかい
ほっと交流会(U-25)報告

10月26日(土)にほっとで就労中の25歳以下の方を対象とした交流会を行い、男性10名、女性3名の合計13名の方にご参加いただきました。

今回は、立川市にある国立極地研究所 南極・北極科学館に行きました。南極に2回赴任経験のある方から、研究所の説明を聞いた後、南極の氷に触れてみたり、人工のオーロラを見たりしました。ご参加していただいた皆さま、ありがとうございました。

次回の交流会は、当初の予定を変更して、令和2年1月17日(金)に、就労中の方全員を対象とした新年会を予定しています。詳細は12月中旬頃にお知らせいたします。

こうどうめんせつかい
合同面接会がありました

10月10日(木)に、ハローワーク立川・青梅・三鷹主催の合同面接会が小平市小川西町の東京障害者職業能力開発校・体育館で行われました。毎年10月の面接会は就労先が多摩地域にある企業を対象としており、15社が参加する面接会です。今回は、ほっとが面接同行をした方はいませんでしたが、ほっとでは、皆さまの希望に合わせた仕事先と一緒に選択して、就労が実現するよう支援していきます！！

季節の変わり目を取り切る！

「気温が下がって過ごしやすい季節になってきたはずなのに、なんだか身体の不調がよくない」と感じている方はいませんか？季節の変わり目は、体調を崩しやすいといわれています。しかし、なぜなのでしょう？今回はその原因、対策などをご紹介します。

季節の変わり目は、朝と夜の寒暖差が激しいため、身体はその気温の変化に対応しようと自律神経の働きによって体温調整をしています。しかし、体温調節をするとエネルギーを消耗するので、寒暖差の激しいこの季節は心と身体のバランスが乱れて疲労が溜まりやすく、体調を崩しやすいと考えられています。そのためには、できるだけ決まった時間に寝起きして食事もしっかりと取るなど、規則正しい生活を送るようにしましょう。



体を冷やさないようにすること



睡眠をたっぷりとること



栄養バランスを考えた食事をとること



適度に運動すること

寒いと感じた時には、温かいスープに身体を温める作用のある根菜（大根、人参、サツマイモなど）やしょうがを入れて食事から身体を温めてみたり、40℃前後の湯船に、ゆったりとつかると寝付きがよくなり、ぐっすり眠ることができるようです。また、いつもの行動に少し負担をかけることで、手軽な運動になります。（階段を使うようにする、電車に乗っても座らないなど）その他、気持ちをリラックスさせる音楽を聞くことや、アロマの香りを楽しむなどでいかがでしょうか？

こうりゅうかい 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、今年度はあと2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：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

ほっととより。おしらせ

ほっと 12月・1月・2月の予定

- 12月 土曜開所 12月14日、28日
- 1月 土曜開所 1月11日、25日
1月13日(月)は祝日のためお休みです。
- 2月 土曜開所 2月 9日、23日
2月11日(火)、25日(月)は祝日のためお休みです。

年末年始のお休み

令和元年12月29日(日)～令和2年 1月 5日(日)は年末年始のためお休みです。

こうりゅう ～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2月23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。