



板橋区障がい者就労支援センター 令和3年11月30日発行

NO.86

# いたばし ハート・ワークだより



「紅葉列車が走る」  
木田健太郎さん





# けんこうとくしゅう 健康特集



長引くコロナ禍で、みなさん、手洗い、マスク、手指の消毒を心掛けていることと懸念しています。

そのおかげで「風邪をひかなくなった」との声も聞かれます。今回のハートワークだよりでは、健康について特集します。心身の健康を維持して、コロナ禍を乗り切りましょう。



## 1.自分の体調を知ろう！

### ◇体調を維持するために気を付けること



～ 試してみよう！ 1週間セルフチェックシート ～

- ・規則正しい生活
  - ・夜はしっかり眠りましょう
  - ・睡眠時間は6～8時間が適切です\*
  - ・寝る1時間前にはスマホはやめましょう
  - ・毎朝同じ時間に起きましょう
- ・栄養バランスのとれた食事
  - ・暴飲暴食を避けましょう
- ・定期的な(適度な)運動\*\*
  - ・続けることが大切です



	規則正しい生活	栄養バランスのとれた食事	適度な運動
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

出来た日には○、出来なかった日には×をつけましょう

\*厚生労働省「新・睡眠指針」より

\*\*「適度」はひとそれぞれです。無理のないようにしましょう

### ◇こんな時は体調不良のサインかも

- ・発熱
- ・咳、のどの痛み
- ・寒気
- ・鼻水、くしゃみ
- ・食欲不振
- ・頭痛
- ・眠れない
- ・腹痛
- ・あくびが何度も出る
- ・唇のひび割れ
- ・爪の変化(形・色・厚みなど)
- ・舌の変化(形・色など)



⇒環境の変化があった時には、特に気を付けましょう。

⇒体調不良のサインは人それぞれです。自分の普段の様子を知っておきましょう。普段の様子と違うな、と感じたら早めに対応しましょう。



### ◇「体調が悪いかも」と感じたら、どうすればいいでしょうか

- ⇒ まずは、会社のルールに従いましょう。(例：体温が37.5度以上なら休む、など)
- ・朝 → お仕事をするのが難しいのなら、会社に連絡を入れましょう。
- ・お仕事中 → 職場の方に相談して、指示に従いましょう。
- ・帰宅後 → お家の人やグループホームの世話人さんなど、身近な人に相談しましょう。かかりつけ医を持っている方は、診療時間内に相談してみましょう。



⇒ 受診が必要と判断したら、病院へ行って自分の症状を相談しましょう。

少しでも不調を感じたら、我慢しないで周囲の人に相談することが大切です。無理せず、時には休むことも大事なことです。しっかり休んでまた元気にお仕事に取り組みましょう！





## 2. 病気の予防と早期発見のために

### ◇ 所長よりメッセージ

今回は健康特集ということですが、誰も健康で過ごすことを望んでいますが、普段の生活の中であまり意識なく過ごされてきたと思います。しかしながら昨年の1月あたりから新型コロナウイルスの感染拡大が続き、健康を意識した生活が長く続いています。また、このせいで体調を崩される方も多くいらっしゃると聞いております。自粛してあまり外に出ずに人との接触を控えるという生活は、感染防止には効果があるとしても、人間の生活にはあまり良い影響がないと思います。私の友人でも、コロナ禍で会社に行けなくなってしまい、田舎に帰ってしまった人もいます。こうなって初めて人間関係の重要性を認識する日々です。

一方、私も高齢者に属するようになり、体のあちこちに不調が出てきています。定期的な健康診断もそうですが、たまに案内が来る各種ガン検診も大切なところですね。自分で感じる体の不調もありますし、全然気が付かないような病気の進行もあります。あまり神経質にならない程度に、自分の体に気を使う必要がありますね。



ハート・ワーク 所長 佐々木 章吾

◇ 会社での健康診断以外にも、板橋区で各種健(検)診が受けられることがあります。対象年齢や自己負担金など、詳細は板橋区のホームページをご確認ください。

トップページ > 健康・医療・福祉 > 健診・予防接種 > 健診

◇ 健康診断結果の見方がわからないときは、ハート・ワークにご相談くだされば、担当者が一緒に確認することもできます。



## 3. 気分をリフレッシュしましょう！

◇ 公園のお散歩などはいかがですか？



### ・ 見次公園

ハート・ワーク近くの池のある公園です。ボートに乗るのもいいかも。

### ・ 赤塚公園

最寄駅は都営三田線高島平駅です。イチョウ並木が素敵な公園です。

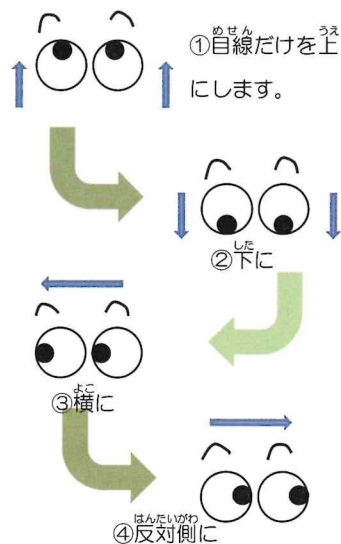
### ・ 小豆沢公園

スポーツ施設が充実しています。昨年改装されたばかりです。

他にもみなさんのご近所のおすすめの公園があったら教えてください！

◇ 目が疲れていませんか？

ストレッチでほぐしましょう！



顔は動かさず、視線を上下左右に動かしましょう。何回か繰り返します。ぎゅっと目をつぶるのもいいですね！

◇ スポーツ施設のご紹介

### ・ 東京都障害者総合スポーツセンター

詳しくは『東京都障害者総合スポーツセンター』で検索

### ・ 板橋区内の体育館、プールなど

詳しくは『板橋区スポーツ施設一覧』で検索





あたらしい職員しょうかい  
新しい職員を紹介します



こんにちは！10月より  
ハート・ワークの職員と  
なりました。  
皆さんが笑顔で元気に  
生活や就労が出来るよう  
お手伝いさせていただきます  
と誓っています。  
これからどうぞよろしく  
お願いいたします。

バレーボールが  
元気の源です！



みやざわ かすみ  
宮澤 和美

ご縁があり10月よりス  
タッフとなりました。  
障がい者の方の就労  
支援はまだまだ勉強不  
足ですが皆様のお役に  
立てる様に心掛けてま  
いりますのでどうぞ宜  
しくお願い致します。



なさか みのる  
名坂 稔

ハート・ワークが  
レイアウト変更しました！



8月31日にハート・ワークのレイアウト  
変更がありました。

机が新しくなり、フリーアドレス席とな  
っているの、日によっては職員が違う席  
に座っていることがあります。



ハート・ワークの説明会を行いました！

7月27日に板橋特別支援学校の就労希望の3年生とその  
保護者にむけ、ハート・ワーク オリエンテーションを開催し  
ました。

台風の接近が心配される中でしたがお集まりいただき  
ありがとうございました。

みなさん真剣に説明を聞いて下さり、  
就労や自立に向けて色々なご意見を  
伺う良い機会となりました。



カフェ こすもす

最新の営業情報はホームページをご覧ください。

最低賃金改正のお知らせ

令和3年の10月1日から変わりました。

東京都 1,041円 埼玉県 956円

板橋区障がい者就労支援センター（ハート・ワーク）

〒174-0063 板橋区前野町 4-16-1 板橋区立おとしより保健福祉センター内

TEL 03-3968-9900 FAX 03-3968-9966

HP: <https://www.jcws.or.jp/heart-work/>

発行◆板橋区障がい者就労支援センター 第86号 令和3年11月30日

アクセスマップ

