



いたばし ハート・ワークだより

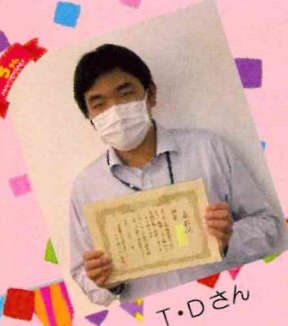


今年度の永年勤続表彰を受賞された方々をご紹介します！

例年はひまわり会員向けサンキューパーティーで表彰していますが、コロナ禍のため今年も個別に表彰させていただきました。

改めて、皆様おめでとうございます！これからもご活躍をお祈りしています。

※ここでは、お写真掲載をご承諾いただいた方をご紹介します（順不同）。



T.Dさん



安藤久也さん



村山隼さん



三輪朋子さん



大塚美帆さん



菅原京太郎さん



永山義則さん (写真中央)



川崎哲さん



須合孝行さん



野坂瞳さん



えいねんきんぞくひょうしょう 永年勤続表彰



こちらのコーナーでは、勤続10年および勤続5年表彰者の方々全員をこの場をお借りして改めて表彰させていただきます。みなさま、おめでとうございます！！
(掲載許可を頂いた方 あいうえお順)

勤続10年表彰者

相川 拓彌さん 安藤 理美さん
安藤 久也さん 川崎 哲さん
助清 晴香さん 永山 義則さん
計6名

勤続5年表彰者

大塚 美帆さん 白金 裕理さん
菅原 京太郎さん 須合 孝行さん
知念 美幸さん 中島 友寿さん
新田 聖人さん 野坂 瞳さん
三輪 朋子さん 村山 隼さん
渡邊 真由さん T・Dさん
計12名



就活セミナーを開催しました！



昨年11月29日、30日に、おとしより保健福祉センター1階会議室にて毎年恒例の『就活セミナー』を開催しました。

講師に小畑あや氏（社会福祉士、キャリアコンサルタント）をお迎えし、10名の参加者の方がその支援者の方とともに就職活動の基本を学ばれました。

和気あいあいとした雰囲気の中、履歴書作成や面接の練習などもあり、充実した内容となりました。皆様ありがとうございました。



講師の小畑先生。
わかりやすい講義をありがとうございました。



ハート・ワーク佐々木所長
からご挨拶。





板橋区で二番目に広い図書館、高島平図書館に訪問をしました。今回は管理運営をされている(株)図書館流通センター、館長新井さんと障がい者雇用で就労中のHさんにお話を伺いました。

Hさんは地元の東京都立板橋特別支援学校を卒業後、高島平図書館で就労中です。これまでは、1日6時間の勤務でしたが、昨年の4月から一般スタッフと同じ1日7.5時間の勤務となりました。吹き抜けがあり、開放感のある図書館です。

Q. 新井館長に質問します。障がい者雇用の取り組みについて教えてください。

高島平図書館では現在29名のスタッフがいます。障がい者雇用は本人だけですが、適応範囲を超えずに境目を設け、安心して仕事をまかせています。会社全体でも障がい者雇用の取り組みを意識しています。

仕事の正確さを伝えています



高島平図書館
館長 新井一郎様

地域住民の作品展を背景に

Q. 本人の職場での様子を教えてください。

Hさんは現在4年目となり、自分に与えられた職務について対応しています。Hさんは、わからないことについて質問してくることもあり、いいことだと思っています。作業中、図書館のご利用者から声をかけられることもありますが、他のスタッフに橋渡しをすることができ、トラブルにつながらない約束事を果たしています。戦力の一貫です。

Q. どのような経緯で7.5時間になったのか教えてください。

仕事の中身や成果から判断をして、時間延長することが図書館にもメリットでした。本人の働きぶりから判断をして本人に打診することになりました。結果的によかったですと思っています。

Q. 今後、本人に期待することは何ですか？現在は人的対応を除いたものですが、将来的には接遇、人的対応までもってきたいと思っています。本人に期待するところです。

Q. Hさんに伺います。お仕事内容を教えてください。

書架整理、本棚の整理、メール便の仕分け、本探し、交換便の準備や段ボールの箱詰めなどをやっています。

Q. 勤務時間が延長になり何か変化はありましたか？

最初の頃は疲れもありましたが、今は慣れました。

Q. 生活面では家事もこなしているとのことですが、

家庭ではどのような手伝いをしていますか？

炊事のほか、不定期ですが掃除もしています。

朝ごはんづくりは家族の分を作っています。

卵焼きとみそ汁は母親に教わりました。

Q. お休みの日の過ごし方やストレス発散について教えてください。

ストレス発散にウォーキングをしています。時々鉄道も。

Q. 仕事の目標や、心がけていることを教えてください。

自主的に動くことを心がけています。

バルーンアート、児童関連のイベントもあります。



整頓され見やすくなっている図書館です。
(Hさん)

これまでも栃木県真岡図書館等で障がい者雇用に尽力されてきた新井館長の元で働くHさんが、お仕事や生活面でも着実に積み上げている様子が伺えました。また就業時間の延長は好事例ケースとして、とても励みになりました。私たちが予約している本はHさんが「本探し」で準備してくれているかもしれませんね。

春眠 暁を覚えず・・・それって春のせい？



みなさんも一度くらいは聞いたことがある言葉だと思います。「春眠暁を覚えず」
やっぱり春だからかなあ・・・でも、それって春だけでしょうか。もしかしたら一年をとおして、眠りに
関するお悩みがありませんか？知らず知らずのうちにおこなっている生活習慣で、見直すべきと
ころはないでしょうか。健康で長く働くためにも睡眠はとても大切です。この機会に睡眠にフォーカス
して健康のことを考えてみませんか？

「健康づくりのための睡眠指針2014」(～睡眠12箇条～)

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(厚生労働省)

*寝る30分～1時間前は
テレビやゲーム、
携帯から離れると
よい睡眠につながります。



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
TEL03-3968-9900 FAX03-3968-9966

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87号 令和4年3月25日

アクセスマップ

