



いたばし

ハート・ワークだより



題名：秋の郵便局
鈴木 乙寧さん



スポーツの秋 からだを動かし心もからだも健康になろう！

健康のためにからだを動かしたいと思っても、「何から始めたら良いのかわからない」「上手く時間が作れない」など様々な理由から、始められずにいる方も多いのではないのでしょうか？
そんな方に取り組んでほしい **健康のための1歩** この秋から始めてみませんか？

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか」「どこなのか」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。そして、いつもの生活の中で少しでも工夫し、からだを動かしていきましょう。

もくひょう 目標は1日 合計60分
こうけい

げんき 元気にからだを動かすことです！

(18歳～64歳は1日8000歩が目安です。)

ある か もの い
歩いて買い物に行こう
かいたん つか
階段を使おう



いつもより少しだけ歩幅を
ひろ ある
広くして歩いてみよう！

いつもより少し早く
ある
歩いてみよう！

の 乗り物を利用せずに
すこ なが ある
少しでも長く歩こう！

テレビを見ながらストレッチや
筋トシをしよう！

*ストレッチは、ゆっくり呼吸をしながら15～30秒程度行いましょう。

かじしごと 家事仕事はこまめに
キビキビと動こう！



かた 肩

たいそく 体側



こし 腰



おしりと 尻 太もも



こし 腰、おしり、尻 太ももうらがわ



いす 椅子を使ってスクワット

あんぜん おこな 安全に行うために

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく
- 体調が悪いときは無理をせず休む
- 病気や痛みのある時は医師に相談しましょう



いたばし暮らしのサポートセンター



いたばし暮らしのサポートセンターでは、生活のこと、仕事とのこと、家計のことで悩んでいる方や困っている方の総合相談窓口です。一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、解決に向けた支援を行っています。



こんな悩みや困りごとのある方、相談してみたいはいかがですか。



相談は無料です。

せいかつ 生活

- どこに相談したらいいかわからない
- 怪我、病気になり悩んでいる
- 数年後の生活が不安

かね お金

- 家計が苦しい
- 住む家がなくなりそう
- 借金がなくなるらない

しごと 仕事

- 仕事はしたいけど働く自信がない
- 就職活動がうまくいかない
- 働いているけど不安がある

にんげんかんけい 人間関係

- 家族のことで相談したい
- ひきこもりの家族がいる
- 近所に生活状況が心配な方がいる

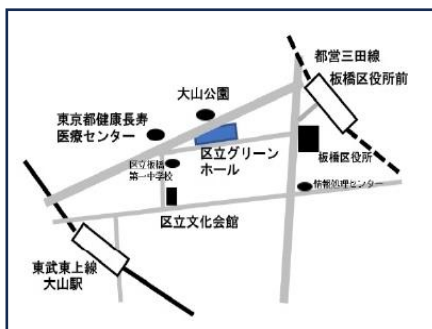


お近くの事務所にご相談を。来所の際はご予約が必要です。



〈板橋本部〉

板橋区栄町36-1
グリーンホール4F
TEL 03-6912-4591
月～金 9:00～19:00



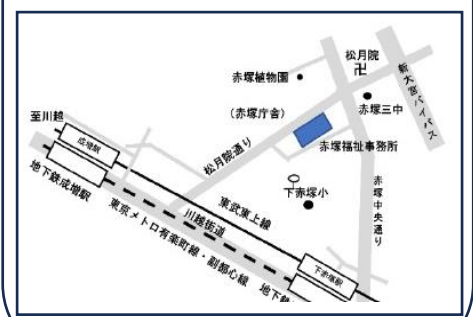
〈志村分室〉

板橋区蓮根36-1
志村福祉事務所内
TEL 03-5948-7088
月～金 9:00～17:00



〈赤塚分室〉

板橋区赤塚6-38-1
赤塚福祉事務所内
TEL 03-6904-1332
月～金 9:00～17:00



就活セミナー開催

講師 社会福祉士・キャリアコンサルタント

小畑 あや 氏

障がい者記念行事で就活セミナーを行います。「働くために必要なこと」を考えながら就職活動の準備をしましょう。就労を自指している方やお仕事をしている方も含めて参加者を募集しています。

○1日目 12月 1日 働くための前準備・履歴書の書き方

○2日目 12月 4日 面接の仕方・働き続けるための心構え

場所 おとしより保健福祉センター3階多目的ホール

就活セミナー参加希望者は、あらかじめハート・ワークへ申し込みをしてください。

最低賃金改正のお知らせ

令和5年10月1日から変わりました。

東京都 1113円

埼玉県 1028円

実習生募集

ハート・ワークでは、下記の事業所で実習生を受け入れています。就労や再就職への一歩を踏み出そうとしている方はハート・ワークまでご相談ください。

- ・カフェこすもす(エコポリスセンター地下1階)
- ・東京都板橋福祉工場

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92号 令和5年11月15日

アクセスマップ

