

わくわくワーク いきいきライフ

HAPPY NEW YEAR!! 令和5年1月号

発行者 おおすみ障害者就業・生活支援センター
 センター長 江之口博行
 電話 0994-35-0811
 FAX 0994-35-0812
 メール soudan-oshigoto@ninus.ocn.ne.jp
 ※ご相談の際はご連絡ください。



そおちくじゅんかいそうだん 時間 10:15~12:00 曾於地区巡回相談スケジュール ありあけししよ 有明支所のみ 13:30~15:30

	ありあけししよ 有明支所	すえよしほんちよう 末吉本庁	おおさきちよう 大崎町	おおすみししよ 大隅支所	たからべししよ 財部支所
1月	5日 (木)	11日 (水)	18日 (水)		25日 (水)
2月	1日 (水)	8日 (水)	15日 (水)	22日 (水)	
3月	1日 (水)	8日 (水)	15日 (水)		22日 (水)

ご予約はセンター《0994-35-0811》をお願いします。

明けましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひいたします

サッカー日本代表の活躍は、暗いニュースや出来事が多い中、勇気と元気をもらいました。令和5年もその元気が続くことを祈りたいと思います。
 昨年度、当センターでは、スタッフの急な入れ替わりがあり、皆様には大変ご迷惑をおかけしました。心よりお詫び申し上げます。
 新年が、皆様にとって最良の年となりますよう、スタッフ一丸となり、応援したいと思ひます。
 今年もよろしくお願ひいたします。

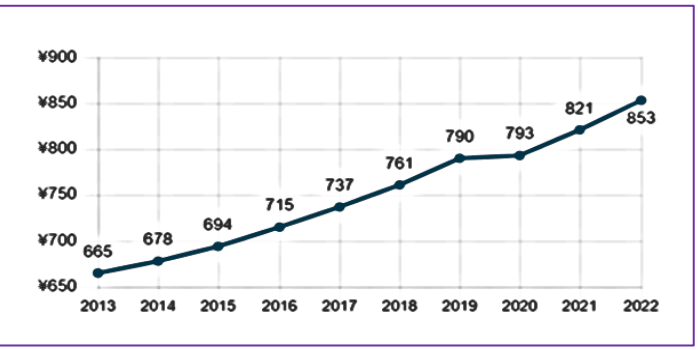


2022年10月6日に最低賃金が変わりました

鹿児島県の最低賃金が、10月6日より1時間821円から853円に変わりました。1年間で32円も上がりました。最低賃金は、臨時、パート、アルバイトなどすべての労働者に適用されます。

- 最低賃金には、次の賃金は算入されません
- ① 臨時に支払われる賃金(結婚手当など)
 - ② 一月を超える期間ごとに支払われる賃金(賞与など)
 - ③ 時間外・休日・深夜労働に対する割増賃金
 - ④ 精勤手当、通勤手当、家族手当

鹿児島県の最低賃金の推移 (過去10年グラフ)





在職者交流会



みなさん こんにちは～月 今回の交流会では益山管理栄養士をお招きし、「食と健康について」楽しくお話いただきました。

講話の中で、1.食事 2.休養 3.運動 の大事さを学ぶことで生活リズムを整えることの重要性を再確認できました。講座の前に寸劇があったのですが、カチコチのナカポツスタッフの演技は見物でしたよ。楽しい雰囲気の中、意見が多く上がり私たちナカポツスタッフも参考になりました。



あぶらとり

なかぼつ
スタッフのつばやみ
コーナー
第1弾



ありがとうございますの気持ちを大切に…



去年は色々な出来事やたくさんの人に感謝をしたい年でした。感謝をすることはとても大切なことで、その気持ちが高まれば自分の中の幸福感も高まっています。感謝の言葉が素直に伝えられる相手がいればその人とは素敵な関係が築けているのだと思います。自分にとって良い出来事も悪い出来事も自分の成長の糧になります。そこに感謝の気持ちを持つことができれば更に成長できると思います。時には自分を見つめ直し「ありがとう」の気持ちを大切に今年も1年心の中を感謝でいっぱいに出来たらいいですね。

事務員 小手川美穂



就職のための勉強会



9月から10月にかけて就職に向けた勉強会を開催しました。今回は5名の方に参加して頂き、座学やロールプレイを通してコミュニケーションスキルの向上を目指しました。第3回目の講座では鹿屋電子で働くAさんに日常生活や仕事でしている工夫について、そしてAさんの支援を担当して下さっている企業の方からも、企業でしている取り組みについて話していただきました。参加して下さった5名の方の内1名は企業での実習を終えられ、2名の方は実習の計画中です。来年度も勉強会の開催を予定しています。参加して下さる方の今後に役立てるような勉強会を計画していきますので興味のある方はセンターにご連絡ください。



～ ADHDのAさんがしている書類の管理方法 ～



例えば… 書類をしまうファイルを色で分ける

あか
赤

→ 重要な書類、無くしてはいけない書類

あお
青

→ 近日中に提出しなければいけない書類

みどり
緑

→ 仕事で使用する書類

Aさんは自分の色に対する「執着心」を利用しました。動物が好きな人は、自分の好きな動物でわけてみても覚えやすいと思いますよ(≧▽≦)/



・皆さん書類の管理はどうされていますか？色分けすることで分かりやすく無くさずに管理できるのではないのでしょうか？是非試してみてくださいね(=^・^=)