

# わーくわーく広場

H30年度 春夏号

発行／特定非営利活動法人いちされん  
市川市障害者就労支援センター”アクセス”  
障害者就業・生活支援センターいちされん  
市川市東大和田1-2-10市川市分庁舎C棟内  
TEL：047-376-7176 047-300-8630

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

4月は年度の切り替わりということで、平成30年度がスタートとなりました。今年も多くの新卒の方が登録となり、市川大野高等学園17名、県立市川特別支援学校7名、須和田の丘支援学校4名、流山高等学園1名の計29名の新社会人の方が増えました。今回の”わーくわーく広場”では、新社会人の方に向けた特集もありますので、ぜひ参考にいただければと思います。



皆さん元気ですかあ～あ～あ！  
元気が、あれば何でもできる！！  
元気は心と体のエネルギー！！



## 健康について

今回は健康管理について生活リズムとメンタル面について考えましょう！

★ 社会人、新入社員の方々が特に気をつける7のポイント ★

- 1.社会人の生活リズムに体をならす。
- 2.睡眠の質とリズムを考える。
- 3.食生活に注意する。
- 4.ストレスをコントロールするためこまない。
- 5.メンタル不調は睡眠不足と関係する。
- 6.相談は早めにする。
- 7.気軽に話を聞いてもらえる人を大切にする。



★ 自分にマッチした無理のない体調管理法を見つけて健康な日々を過ごしましょう ★

## 季節を楽しむ散策

5月は草花が芽吹き、昆虫や鳥や、いろいろな生物が、自然が活発に動き出します。新緑がまぶしいこの季節、気分をリフレッシュするために出かけよう！

今回は市川市内の大町公園を紹介します。

☆大町公園は豊かな自然の宝庫で公園内にはフィールドアスレチックから自然観察園や動物園や9種類の施設があります☆

- ① フィールドアスレチック
- ② 観賞植物園
- ③ ホタルの里
- ④ パラ園
- ⑤ 山ユリの里
- ⑥ プラネタリウム(少年自然の家)
- ⑦ もみじ山
- ⑧ 動物園
- ⑨ 自然博物館



## 交通案内

JR総武線本八幡駅から京成バス

◎動植物園行きで「終点」下車すぐ(土日のみ運行)

◎大町駅行きで「駒形」下車徒歩15分(常時運行)

◎柏井車庫行きで「大野4丁目」下車徒歩10分(常時運行)

⑩ 有料駐車場  
(普通車500円)  
⑪ 動植物園バス停

## ◇ ミニ知識 ◇

## 法定雇用率ってなんだろう？

- ・従業員が一定以上の民間企業や国、地方自治体などに対し、障害者雇用率制度によって義務づけられた、障害者雇用の最低比率のことで、5年ごとに見直すことになっています。

事業主区分	法定雇用率の推移			
	H25..3.31まで	H25..4.1～	H30..4.1～	H33.までに
民間企業	1.8 %	2.0 %	2.2 %	2.3 %
国、地方公共団体等	2.1 %	2.3 %	2.5 %	2.6 %
県等の教育委員会	2.0 %	2.2 %	2.4 %	2.5 %

- ・法定雇用率は下記の式で算定されます（H30年度から精神障害者を算定基礎に追加）。  

$$\text{法定雇用率} = \frac{\text{身体障害者、知的障害者及び精神障害者である常用労働者の数} + \text{失業している身体障害者、知的障害者及び精神障害者の数}}{\text{常用労働者数} + \text{失業者数}}$$

- ・障害者である労働者数のカウント方法は、週の所定労働時間や障害の程度によって変わります。

週所定労働時間	身体	身体重度	知的	知的重度	精神	※H30.4～雇用開始から3年以内か手帳取得3年以内の人は1人(5年間のみ)
30時間以上	1人	2人	1人	2人	1人	
20～30時間	0.5人	1人	0.5人	1人	※0.5人	

- ・常用労働者数とは、期間を定めず、又は1カ月を超える期間を定めて雇われている者、日々又は1カ月以内の期間を限って雇われている者のうち、前2カ月にそれぞれ18日以上雇われた者をいう。

## ◇余暇活動・生活講座報告◇

2月に、日帰りバスツアーで“南房総”へ出かけました。お天気にも恵まれ、絶好のお散歩日和♪頼朝桜という河津桜を見たり海を眺めながら美味しいお魚定食を食べ…いざマザー牧場へ！！かわいい動物達とたくさん触れ合うことができ、皆で癒されて帰ってきました。3月は新社会人歓迎を兼ねて、ボーリング大会を開催！1フロア貸し切りで、大変盛りあがりました。そして4月はカラオケに行きました。



## 平成30年度 職員体制のご紹介

今年度も職員一同、力を合わせて参ります。これからもどうぞよろしくお願い致します！

### ●市川市障害者就労支援センター“アクセス”

- 小井土 栄一（所長）
- 伊藤 史恵
- 岡村 瞳
- 三隅 佑太郎
- 坂入 朋美

### ●障害者就業・生活支援センターいちされん

- 西村 拓士（センター長）
- 小島 弘江
- 加藤 勉
- 藤城 照代
- 奥村 邦博（企業支援員）
- 橋田 鉄太郎



## 「寄付金」ご協力のお願い



市川市障害者就労支援センター“アクセス”は市川市から、障害者就業・生活支援センターいちされんは国・県からそれぞれ「業務委託費」を頂き運営しています。また、両センター共に行政機関からの業務委託と言うこともあり、公の決まりで「利益」を出すことが出来ません。その為、委託費の範囲内での活動しか出来ず、昨今の社会環境の変化に伴う各種費用の増加等の状況にとっても苦しい運営を迫られています。私達もこの業務委託費のみの運営では、質の良いサポートが厳しくなっている現状を目の当たりにしこの状況を打開する為にも日々、検討しています。

**アクセス、いちされんでは、皆様からの心温かなご支援、ご協力をお待ちしております。**

- ご寄付に関するお問い合わせは—
  - アクセス ☎047-376-7176、access@plum.plala.or.jp
  - いちされん ☎047-300-8630、info@ichisaren.com