

スタッフのための フリーペーパーマガジン まめ

Vol.10 2018.1

みなさんこんにちは。

新しい一年がスタートしましたね。今年もみなさんにとって素晴らしい一年になりますようお祈りしています。最近あっというまに一年が過ぎていく感覚があります。みなさんはいかがですか？

それぞれいるんなお正月の過ごし方があったと思いますが、私は二年ぶりくらいに初詣にいきました。おみくじを引き「凶」を神様からいただきました。神様からいただいた「凶」今年一年心して過ごしますので、どうか「小吉」ぐらいの感じでお返しをお願いします。

働く人のためのやさやかな情報誌「まめ」本年もよろしくお祈りします。

文：Y

CNからのお知らせ

○源泉徴収票について

先日みなさんに「平成 29 年分給与所得源泉徴収票」をお渡しいたしました。確認していただけましたか？

源泉徴収票とは？

みなさんの毎月の給与からは、国に納める「所得税」が差し引かれています（給与明細の「控除」という欄に書いてありますね）。この所得税支払いの1年分の記録が、「源泉徴収票」です。よ〜く見てもらうと、自分が昨年いくら国に税金を納めていたかが分かりますね。収入・保険の加入・家庭の状況などによって、この内容は変わります。それを正確に計算する「年末調整」というお仕事を私たちCNが担当しています。

税金の仕組みは複雑ですが、知っておくとクすることもありますよ！興味を持たれたら質問してみてくださいね〜

ふりかえればイシュー

今回のふりかえればイシューは「障害」のお話

私たちは障害を持つ人が当たり前前に地域で暮らせる社会づくりを目指し活動を行っていますが、そもそも「障害」とはどのようなものなのでしょうか。とある学校にて代表の岡田が「障害」についての講演をおこないましたので、その内容を一部抜粋しながらお話をしたいと思います。

最新の障害の定義は、「1 人ひとりの違いを認めないことで、その人がいる環境や社会、周りの人の態度によって生まれる障害のこと」とされています。この定義では、どんな人でも障害のある状況におかれることになります。

講演の映像の中では「もし世の中に階段がなかったら」というたとえ話がありました。そこでは 2 階に行くためのアイデアとして、壁をよじ登ったり、ヘリで上空からアプローチする案が出ていましたが、現実的ではありません。階段は世の中に当たり前前に存在していますが、捉えなおしてみると歩くことが可能な人にとっての「環境」が整えられていることが分かります。

これを私自身にも当てはめて考えてみました。私の生活の環境面を見ると、共働きの家族で子どもが 1 人います。共働きですので保育所に預けることは欠かせません。もし保育所が無かったとしたら、家での育児を私か妻が専業で担当するか、分担することになり、今までの様に働くことが出来なくなります。働きたいのに働けなくない、つまり私は生活に障害を抱えることになります。

このようにその人個人の要因にだけでなく、置かれた状況、環境や社会が整っているのか?にも目を向けると「障害」の捉え方が変わると思います。そして、何か生きづらさを感じた時、どんなサポートが必要なのか、誰に求めるのかの手掛かりになるのではないのでしょうか。

文：岡本

講演の映像を Youtube にアップロードしていますので是非ご覧ください。

下記 URL にアクセスするとご覧いただけます。

<https://youtu.be/D0Znr3YB4A8> ※限定公開ですので社外秘でお願いします。

ちょこっとまとめ知識

ー リンパ ー

「リンパ」という言葉自体は聞いたことがあるかもしれませんが、みなさんはどのようなものかご存知ですか？

【リンパとは】

- ・人の身体には血管と同じ様に「リンパ管」というものが張り巡らされています。その中を通る「リンパ液」が体内の老廃物を回収して、外に排出する役割があります。
- ・血液は心臓のポンプの力で約40秒で全身を巡りますが、リンパ液は筋肉の動きによって10時間以上かけて流れています。ですので普段運動する量が少なかったり、ずっと同じ姿勢もままでいたりすると流れが滞り老廃物が溜まってしまいます。
- ・「むくみがひどい」、「疲れがたまり易い」と感じたらリンパ液がちゃんと流れていないのかも。そんな時はリンパマッサージが有効です。リンパ管が集まっている箇所は「リンパ節」と呼ばれ、その箇所をマッサージします。

今回は頸部のリンパマッサージをご紹介しましたが、内腿や腋など他の部位にもリンパ節は存在します。他のマッサージ法を調べてみるのも良いかもしれません。

【頸部リンパマッサージ】

- ①「耳下リンパ節」
耳の下のコリコリした箇所指を添えて圧をかける。そのままゆっくりと首に沿って鎖骨の上までさす。数回繰り返す。



- ②「鎖骨下リンパ節」
鎖骨の上にあるくぼみを指で軽く押さえ、首を左右にゆっくり動かす。スーッと血液が流れていくのを感じましょう。



加古さんからのメッセージ



この3月で学生アルバイトさんの中には卒業をされる方もいますので、その為介助者を大・大・大募集！しています。昨年度は大学等での講義や求人宣伝のPRを積極的にした結果、新たにこの仕事を始めてくれる人が少し来てはくれましたが、まだまだ介助スタッフが不足しています。これまで15年以上自立生活を続けてきた中で、今がいちばん足りないと思います。

私たち重度の障害のある人にとって介助者がいないということは、即座に生活がストップしてしまう重要な問題です。そこで、皆さんのまわりの興味を持ってくれる方や、求人活動にご協力いただける方を紹介してください。

特に19時～翌9時までの夜勤帯を募集中です。この枠は週一回の夜勤で十分な収入を得ることができますので、学生さんや掛け持ちで働きたい人にはお勧めできるアルバイトだと思います。その他ご質問があったら気軽に問い合せください。

まいのーと



<https://www.facebook.com/arcsp.org/>



<https://www.youtube.com/user/arcspmovie>

SNSのごあんない ←

私たちの普段の活動は、SNSでも見ることが出来ます。告知や配信をしているので是非チェックしてみてくださいね☆

見たあとはいいいね/ボタンをポチッと押しちゃってください。励みになります。

YouTubeではアクスペのチャンネル登録よろしくお願ひします。

忘年会では皆さんのクリスマスの思い出(恋話)が聞け貴重な時間となりました！今年はさらに働く皆さんのことを知れる時間がもてることを期待しています☆今年も宜しくお願いします！！



kawamura

スタッフ今月の
2up12



N

現在、2018年の新たなアクスペの動きに向け、水面下での準備を事務所の皆さんと協力しながら進めています！(発表をお楽しみに！)その中で、皆で限られた時間を共有して取り組むことの大切さを考えて、仕事の進め方報告の仕方等…を見直していかなばと思っています。

一ヶ月働いて
感じたこと・
考えた事や
出来事などを
ご紹介します

3月上旬に2人目の子が生まれる予定です。出産・産後に向けて、少しずつ夫婦の働き方の相談、妻の介助体制や時間の調整・手続きなどの準備を進めています。



okamoto



Y

最近、本格的に寒くなってきましたね。ホットコーヒーが心の友な今日このごろです。体調管理が難しいですが一緒に乗り切っていきましょう。特に夜勤帯はあったかくして過ごしてください。