

スタッフのための フリーペーパーマガジン まめ

Vol.11 2018.2

みなさんこんにちは

一年がスタートして早一ヶ月がたちましたね。みなさんいかがお過ごしでしょうか？2月は国民的なイベントでは節分がありましたね。わたしたちは節分の日の前日でしたが事務所でお豆さんをいただきました。お豆さんを食べると体が丈夫になり、風邪を引かないという言い伝えがあるそうです。特に体調を崩しやすいこの時期ですので、ひとつお豆さんパワーにあやかるのもアリかもしれません。

こちらの「まめ」も今月もよろしくお願いします。

文：Y

CNからのお知らせ

1月号に続き今月も事務的なお知らせです。住民税が安くなったり戻ってくるお金があるスタッフもいるかもしれませんので知ってて損はないはないと思います。

○年末調整とは？

みなさんの給与から毎月光引きし納めている所得税（※1/1～12/31までの働く見込みの金額で計算）と、実際に働いた給与で計算した所得税との差額を年末に調整することです。みなさんにお配りした源泉徴収票は「毎月光引きされている所得税（※働く見込み額）」と「実際の給与の所得税」との差額を計算し、支払いすぎた所得税を払い戻す金額（還付金）の記録です。※還付金の対象者は1月の給与とともに振り込まれています。

○確定申告とは？

会社で申告できない控除の対象となる支出（医療費・住宅ローン・その他）を2月中頃から住所の管轄の税務署に申告することです。収入が103万円以上の方が対象者で、この申告により、その年に支払う住民税の金額が決まります。対象の方は、源泉徴収票や他の職場でもらった給与明細を持って税務署で確定申告をお願いします。

☆気軽にお問い合わせくださいね☆

ふりかえれば イシュー

今回のイシューはピアカウンセリング
講演会 at 京田辺 (2107.12.3) を振り返
ってみたいと思います。

○動画の概要

昨年 2017 年に 4 回にわたり京都府内各所で行われた講演会の第
4 回京田辺編。ピアカウンセリングのこと、またそれを通じて自身がエン
パワメントされたこと、これから社会で生きていくためにどのような実践を
していくのかを伝えています。



○担当者の感想

とても内容が濃く、考えさせられる貴重なお話でした。自分たちがしてい
る介助というお仕事のその大きな目的と社会的な役割があること改め
て感じました。ご本人が自分のことを決め、また自分らしくいるというこ
とは人として平等に与えられている権利であり、これは人間の尊厳に関わ
るとも大切なことです。その視点にたつて日々仕事に向き合うことが重
要だと感じました。ご本人の望む暮らしや価値観、幸せというものは人
それぞれですが、その人にとってはとても大きな意味があります。支援の
在り方を個別化し、協議調整をしていくことを実践していくことで一人ひ
とり違う、その思いを実現していくことに繋がっていくのではないかと思
いました。長時間ではありますがとても勉強になる映像です。

<https://www.youtube.com/watch?v=pQUFUXiPhSY&t=3138s>



まいのーと 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☆



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



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

NEW!! 「アクスペのマイ DO あり！」の最新動画
2/27(火)12:00 より配信！

ちよこつとまめ知識

今回のまめ知識は「食事と栄養」について。

— 食事と栄養 —

From OKAMOTO

みなさんは自分が1日に取った食事のエネルギー量を調べてみたことはありますか？1日の推奨エネルギー量は20代の男性2,300 kcal、女性1,650 kcalとされています。※共に身体活動の少ない人の数値。もしこの必要量を「白ご飯」だけの食事ですった場合どうなるのでしょうか。実はこの食事だと白ご飯がすべてエネルギーとして吸収されることは無いんです。十分に消化されず体外に排出されたり、使えるエネルギーにうまく代謝・吸収されずに脂肪になったりします。せっかく食べたのにもったいないですね。だとすると食べたものをしっかり消化・吸収するためには何が必要なのか。それは「ビタミン」です。ビタミンが内臓の消化機能に働きかけ、食べたもの上手にエネルギーに変えて吸収する助けをしてくれます。そのビタミンの一部を紹介します。

「ビタミン B1」



糖質の消化・吸収を助ける。

【代表的な食物】

豚肉や玄米

「ビタミン B2」



糖質脂質・タンパク質の消化・吸収を助

ける。【代表的な食物】

レバーや納豆

ビタミンにはエネルギー吸収をサポートする役割があります。ほかにも骨を作る時に必要な「カルシウム」の吸収にも「ビタミンD」が大きく役立っています。栄養素は様々な種類がありますが、それぞれが助け合うことで上手にエネルギーの吸収ができて、骨・筋肉などの身体の機能も保つことが出来ます。

食事は体調と密接に関係しています。もし普段足りていない栄養があれば食事に一品足してみてもいいでしょうか。

どれだけ制度が良くなってバリアフリーな街ができあがったとしても、重度の障害者にとっては日々の生活をサポートする介助者がいなくなれば、生活の継続も外出もままならなくなってしまい、そんなバリアフリーな街も意味をなさなくなってしまう。これから地域生活がしっかり続いていき、インクルーシブな社会をつくりあげる為には、今どんな活動ができるかが大切です。今この時に多くの介助を志す人と出会い繋がって、まずは私自身の生活基盤を安定させて、活動も更なる充実を図っていきたいと思います。

加古さんからのメッセージ



介助スタッフを募集しています。アルバイトの方であればかきもちも出来ます。学生さんの場合、学業との両立を相談しながらシフトを調整します。みなさんの周りにも興味のある方がいましたら、是非当団体に紹介してください。よろしく願います。

勤務時間は夜勤19時から翌朝9時まで。

※その他勤務形態や開始時間、終了時間の調整も相談可能です。

2018年度年間事業リストが発表されました!!

CHECK!!

今年のアクスペのテーマはズバリ「胎動～一瞬の閃きのその先へ」です。ここに書かれている様々な事業を柱にアクスペは活動をしていきます。映画のワンシーンのようなとてもかっこいいポスターになっています!

詳細は FACEBOOK で要チェックです☆



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



kawamura

事務所の模様替えをしました! ダンボールに入っていたものをキャスター付きの高さ調整可能なラックで見せる収納化♪ラック下のごみも掃除機でスーイスイ☆事務所に来られた際は是非見てみてくださいね☆



N

今月の業務の中で、外部の事業所の方にこれまで行ってきたアクスペエがくの活動や体制づくりについてお話する機会がありました。自分自身でも振り返ってみて、「いろんな事に取り組んできたな～」という思いと「まだ途上だな～」という思いとで、現状を再確認する良い時間でした!



okamoto

今月からスマホアプリで毎日体重の記録を付けるようにしています。フットサルの為に理想の体重にしたいと考えて始めましたが、記録することで自分の身体や食生活を考える時間も増えたなと感じています。



Y

最近座りながら出来るストレッチや筋トレを模索しています。待機中や自宅でも気軽に出来るよう自分にあうようにカスタマイズしてとり入れていきたいと思っています。特に私は普段運動不足になりがちなので少しでも解消していきたいです。

スタッフ今月の
ふとこ

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

