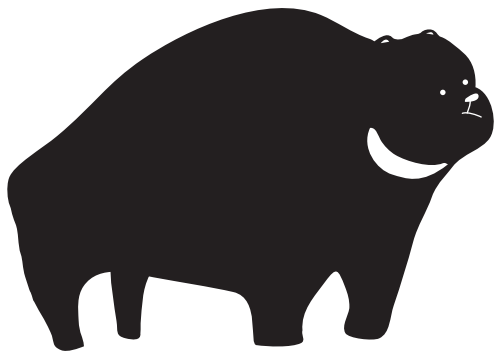


ま め



アクスぺによるアクスぺのための情報冊子
magazine from arc-sp, magazine for arc-sp.

vol. **11**
2012年11月

LET'S ENJOY!!! 忘年会!!!!!!



今月の交流会でお知らせしましたように、年末12月26日にはアクスペ忘年会を予定しております!まだ詳細は未定ですが、交流会の日に決まった忘年会担当チームが企画を考えています・・・が、是非皆様にも協力していただけたいと思います。

「こんな企画がやりたい!」という発案、「実は自分にはこんな特技がある!」という出し物、募集しております!「なにかやりたいけど、一人でやるのはちょっと・・・」という方も、気軽に担当まで声をかけてくださいな。多人数でやる企画(合奏・合唱など?)も出来たらいいなーと思っております。

みんなで一年を締めくくるにふさわしい、賑やかな忘年会にしていきたいと思います!

文:N



そして、今年はずっとHAPPYな出来事がありました。そう、アクスペ職員の結婚です。みなさんをご存知の通り、Nさん、Aさんの2人が今年結婚されました。そんな2人の結婚を、忘年会の席を借りてみんなでお祝いしたいと思います!

こちらの企画がある方も大・大・大募集してます! みんなで2人を祝福しましょう!

気になる!

知りたい!

夜勤前後の過ごし方

意外と工夫が必要な夜勤入り・明けの時間の使い方。解釈の仕方も過ごし方も人それぞれ。というわけで!みなさんの夜勤前後の過ごし方を簡単に紹介したいと思います☆



N

入 体力温存。家の掃除とかしていることが多いよな。

明 家帰る前に朝マックよくしてます。
ぼーっとした顔でアップルパイ食べてます。



KAWAMURA

入 夜勤の前日の晩は、朝までやりたいことに没頭して夜は寝ません。夕方までしっかり睡眠をとります。日中に会議や事務の仕事がある時は、時間ギリギリまで睡眠や休息をとるように、できる限り調整しています。

明 睡魔に勝てない時は、必要に応じて仮眠をとり、徐々に普通の状態に身体を慣らしていきます。夜は早めに休み、しっかりと休養します。

入 なるべく寝ようとするが、眠れずにいる。
(日中は入り前に何を食べるかで頭がいっぱい)



A

明 なるべく起きてようとするが、寝てしまう。
(やたらお菓子を食べてしまう)

入 夜勤前はeastern youthの「夜がまた来る」を聞きますね!



Y

明 夜勤明けはeastern youthの「夜明けの歌」を聞きますね!



M

入 本屋にいます!そして入り直前は呼吸をするかのようにタバコを吸っています。

明 明け直後は呼吸をするかのようにタバコを吸っています。
帰ってからは大概寝てますww



OKAMOTO

明 帰りにスーパーに寄って食材とお酒を買います。そして家に帰ってビール片手に少し凝った料理を作ります。明けで疲れていることはありますが、お酒が少し回って気分よく鍋を回したりします。そして出来上がった料理を食べたら、お昼を過ぎて心地よい眠りに誘われそのまま寝ます。

入 早めに起きてゴロゴロのんびりしてます。

明 家帰ってもすぐ寝れないので、身支度して遊びに行きます。



Y

入 おつりのな時間を過ごしてます。
掃除、洗濯、睡眠 etc...

明 おまけ的な時間を過ごしてます。
テレビ、買い物、ジャンクフード etc...



N

ご協力いただいた皆様、ありがとうございました☆



12

アークスペの来月の予定
arc-sp's schedule for next month.

アークスペの行動予定 & 代表・事務局長の動き
※スケジュールは11月26日時点でのものです。

代表および事務局長に相談・連絡・報告のある方は、お気軽に本人が事務所までお問い合わせください。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4 相談支援研修会 @川崎 【岡田・加古】	5	6	7	8 防災WS	9
10	11 中西正司さんに師事 【岡田】 総務部会議	12	13 介助サービス部 会議	14 運動事業部 会議	15	16
17	18 運営会議	19	20	21 KIL定例会議 【岡田・加古】	22	23
24	25	26 忘年会	27	28 事務所 仕事納め	29	30

31

まめ [vol.11]

2012年11月26日発行

テキスト／N・F、N・K デザイン・編集／N・K
協力／A・M、M・K、Y・H、川村佐恵子、Y・K、岡本雅博、岡田健司
印刷・製本／アークスペクトラム 発行所／アークスペクトラム

今月のキツカケ!



コトノネ

障害者のはたらき応援マガジン
社会福祉法人ウィズ町田 発行
(季刊年4回)

障害者のはたらきを応援する季刊マガジン「コトノネ」。東日本大震災を契機に、被災地の障害者・障害者施設の復興支援をしたいという想いから、2012年1月に創刊された雑誌だそうです。

僕がこの雑誌を知ったのは、書店でたまたま通りかかった福祉関連のコーナーに置かれていたのを目にしたのがキツカケでした。他の福祉関連の雑誌・書籍とは違ったカジュアルさに惹かれて、何気なく手に取ってパラパラとページをめくってみたのですが…読みやすい!デザインや写真もきれいで、普段読む雑誌と同じ感覚で読めることに新鮮な驚きを覚えました。

なんとというか、福祉系の雑誌・書籍って、正直味気ないものが多いんですよね。誤解のないように言っておきますが、中身は充実していて、しっかり読み込むと身になるしおもしろいんです。ただ、見せ方や伝え方がそっけないばかりに、最初の印象がイマイチで手に取る段階でワクワクしないというか、すごく惜しいなって思います。求めるものが違うと言われるればそれまでですが…。でもやっぱり福祉の間口を広げる意味でも、印象って大事だと思うんです。その点この雑誌は「今の空気」が流れている感じがして、ぐっと身近に感じられます。

内容としては全体的に軽く(良くも悪くも)、健常者視点からの障害者像に偏っている感じがして違和感を覚える部分もチラホラ。でも、切り口としては新しく、可能性が感じられます。みなさんも、書店に立ち寄った際にふらっと目を通してみたいかがでしょうか?

☆ちなみに、京都でコトノネを取り扱っている書店はコチラ↓ 文:N

☆大垣書店 本店(北大路烏丸) ☆ジュンク堂書店 京都店・京都BAL店

☆大垣書店 イオンモールKYOTO点

from 総務

sub 年末調整 その1

■年の瀬も近づき、今年も残すところあと1ヶ月となりました。12月は、クリスマスに忘年会、年越しなど楽しいイベントがたくさんありますが、総務部にとっての一大イベント「年末調整」が待ち構えている月でもあります。今回はその年末調整について、今号と次号の2号に渡って説明していきたいと思います。今号の内容は、1年前のまめ(vol.2)でもお伝えした内容となりますが、しっかりと把握するためにも、もう一度確認しておきましょう。

■年末調整とは、その年に払った税金を計算して、払いすぎた分や足りない分について確認し、清算する作業のことです。

■所得のある人(給与を受取った人)は、所得税を納める義務があります。この所得税は1年間の総所得(受取った全ての給与額)に応じて決まります。ただ、1年分まとめて払うとなると大変なので、毎月少しずつ納めるのが一般的です。皆さんの給与からも毎月所得税が引かれていますよね。給与明細の「源泉所得税」という項目にある金額が、その月に納めた所得税になります。この毎月納めた分の合計と、1年の総所得に応じて決まる税額を照らし合わせて、過不足分を清算するのが年末調整です。また、子供がいたり、生命保険に入っていたりする場合は、所得税額が控除される(少なくなる)ので、それも年末にまとめて計算します。先日皆さんにお送りした「~控除申告書」はこのためのものなのです。

■書類記入についてわからない点などありましたら、遠慮なく総務部までお尋ねください。次回は年末調整と確定申告についてお伝えします。

--- END ---