

大谷田ナースの

ヘルス
チェック!

ビタミン(vitamin) の豆・豆知識~その2

5月に入り、そろそろ紫外線が気になる頃となりました。
前回に引き続き、ビタミンのお話です。紫外線に負けないようにビタミンを補給しましょう。

ビタミンの種類	効能	こんな食品に・・・	不足すると・・・
ビタミンD	カルシウムの吸収をサポート	干しいたけ さんま、いわしの丸干し 卵	くる病(子供) 歯がぐらつく 骨粗しょう症(大人)
ビタミンE	抗酸化作用で老化を抑える 血行の促進	アーモンド ひまわり油 うなぎのかば焼き	運動機能の低下 冷え性 生理痛
ビタミンK	骨の形成 出血時に血を固める	納豆、モロヘイヤ ほうれん草、にら、春菊	骨そしょう症、血液の 凝固に時間がかかる
ナイアシン (ニコチン酸)	脂質、糖質、タンパク質の代謝 を助ける アルコールの分解	まぐろ、さば たらこ、かつお	皮膚炎 神経障害 胃腸炎、口内炎
パントテン酸	抵抗力を高め、風邪をひきにくく する 善玉コレステロールを増やす	納豆、鶏レバー、豚レバー 等、多くの食品に含まれる	手足の感覚異常 めまい
葉酸	赤血球や脂肪の合成を助ける。 妊娠、授乳中は特に必要	牛レバー、枝豆 ブロッコリー	悪性貧血 脊椎の異常
ビオチン	糖質、脂質、タンパク質の代謝 を助ける 健康な皮膚や髪を維持する	牛レバー、鮭 ヨーグルト、玄米	脱毛、皮膚炎 倦怠感、食欲不振

名刺印刷承ります

足立区大谷田就労支援センターでは、名刺の印刷を承っております。

印刷は片面モノクロ、両面モノクロ、片面カラー、片面カラー・片面モノクロ、両面カラー。用紙は白いものからブルー、ピンクのカラー、厚さも普通のものから厚手のものまで、用途、ニーズに合わせていろいろお選びいただけます。

デザインもお客様のニーズに沿った形で無料でご提案させていただきます。(ロゴマークやイラストに関しては別途料金が発生する場合があります)

仕上がりの良さも自慢の名刺。ぜひ一度、お試しくださいませ。



OH!YATTA!!

オー!ヤッター!!

発行 足立区大谷田就労支援センター・足立区大谷田ホーム 発行責任者 萩原 邦男
〒120-0001 東京都足立区大谷田1-44-3 TEL 03-3605-6762 FAX 03-3605-7037 URL http://www.ooyata.com

足立区大谷田就労支援センター 施設長 萩原 邦男
足立区大谷田ホーム

障がいがある人の年収

連休前の4月27日、利用者の皆さんに平成23年度の事業結果に対する成果配分が支給されました。賞与・成果配分を含む1人1か月平均工賃は3年連続してアップし、都内でもそれなりの実績であると自負していますが、それでも最低賃金のほぼ3分の1にすぎません。

厳しい市場の中で売上を増加させることができたのは、日々の受注に立ち向かっている利用者の皆さん、職員の頑張りの結晶です。また、名刺や年賀状、広報紙、ホームページの制作、封入などのご発注をいただいた地域、関係者の皆さまのご支援の賜でもあります。あらためて厚く御礼を申し上げます。

私どもの事業所は、障がいがあるが故に一般企業などに雇用されることが難しい人たちに、就労の機会を提供する「就労継続支援B型事業」と、一般就職に向けた支援を行う「就労移行支援事業」を行っています。

全国の就労継続支援B型事業所の平成22年度の平均工賃は、13,443円です。給与ではなく工賃という表現は、就労継続支援B型で働く人たちは雇用契約にないことを表しています。厚生労働省は、障がい者の経済的自立に向け、就職のための施策を強化するとともに、非雇用の形態で働く障がい者の工賃を引き上げることが重要であるとして、2006年度から官民一体となった「工賃倍増5か年計画」を推進してきました。具体的には、経営コンサルタントや企業OBの受け入れによる経営改善、企業経営感覚(視点)の

醸成、一般企業と協力して行う魅力的な商品開発、市場開拓など、各事業所において民間企業などの技術やノウハウなどの活用を促すものでした。その結果が、前記の実績です。

障害基礎年金1級(1か月約82,175円)を受給している人でも、1か月働いた工賃と合わせて月10万円に届きません。東京都福祉保健局が行った障がい者の生活実態調査(2008年)では、生活保護費を除く2007年1年間の総収入が150万円未満の人が、身体障がい者52.2%、知的障がい者74.4%、精神障がい者77.0%になっています。そして生活保護費受給者率は、身体障がい者5.6%、知的障がい者1.7%、精神障がい者23.1%になっています。

障がいがない人の年収と比べると、そこには歴然と大きな隔たりがあります。障がいがある人が、人としての尊厳を持って社会に参加するためには、収入の面からも障がいがない人と同等の平等性と公平性が確保されなくてはなりません。

よく言われるように、何歳になっても親や兄弟からの経済的支援、家族の無償の介護にたよる生活を強いられる状況に置かれていることは変わっていません。ご家族への負担、親の高齢化も切実な問題になっています。年金や賃金補填など、何らかの形で所得補償が担保されることは人権に関わる問題です。そして、その改善のために努めることが、福祉の現場で働く私たちの使命でもあると思っています。

第9回ふれあい桜まつり

4月8日(日)、「大谷田ふれあい桜まつり」が開催されました。昨年は東日本大震災の影響で中止となり2年ぶりの開催ということで、みなさん様々な思いを抱えての実施となりました。

当日は天気にも恵まれ、桜は満開! 汗をかいてしまいそうな初夏の気候でした。そのおかげで、今年もたくさんの方に参加していただきました。

毎年恒例の足立東高校のみなさんによる和太鼓演奏は、今年も大好評でした。炎天下の中、響き渡るその力強い演奏に聴き入っていました。アンコールの声にも応えて頂き、とても楽しめたと思います。

模擬店の方は、子ども達にも手軽に食べられるプチホットケーキや、肉まん、ウインナーまんじゅう、焼きそばにフランクと、どこも大賑わいでした。暑さのため売れ行きが心配された豚汁も、元気な売り子の声によって食べてくださる方が多くいました。焼き鳥も最後の方には値下げサービスがあり、お客さんの行列も目立ちました。搗きたてのお餅や、バザーも大好評でした。

満開の桜並木の中で行なわれた車いす体験は、地域の方々と触れ合うとても良い機会になり、貴重な時間を過ごすことができました。

今年もたくさんの地域の方、ボランティアの方々にご協力頂き、笑顔がいっぱいのお祭りを無事に実施することが出来ました。今年の反省を活かし、また次につなげていければと思いますので、来年も宜しくお願いいたします。



ダスキン・アジア太平洋障害者リーダー育成事業海外研修



2月初旬より、財団法人日本障害者リハビリテーション協会様の依頼により、パソコン研修が行われました。これは「ダスキン・アジア太平洋障害者リーダー育成事業」の一環として、様々な障がいを持つ海外の方が日本の福祉や社会の現状について知識と見聞を広げることを目的として来日された方の中から3名の方へ、ホームページ・Word・Excel

の研修を大谷田就労支援センターで行ないました。研修以外にも各国の障がい者事情を聴いたり、センターのメンバーも大変刺激を受けています。この活動に参加された方から、母国でNGOを立ち上げた方もいらっしゃり、今後も国際的な貢献にお役立ちできるような研修になればよいな、と考えております。



「ダスキン・アジア太平洋障害者リーダー育成事業」のサイトはこちらです。是非ごらんください

<http://www.normanet.ne.jp/~duskin/>