



# Wakayama. Workable. Working.

vol.7  
(2021年2月15日発行)  
発行／一般社団法人和乃絆  
編集／就労移行支援事業所  
マイパレット

一般社団法人 和乃絆  
就労移行支援事業所 **マイパレット**  
自立支援教室 ひだまりカフェ  
就労定着サポート室 あしたば  
〒641-0013  
和歌山市内原 726 番地の 13  
電話番号：073(412)8010

<https://wanokizuna.org>  
じぶんで「はたらく」をえがこう!

## 息抜きのススメ

昨年(さくねん)から大きな変化(へんか)の中(なか)にあり、生活(せいかつ)そのもの(もの)に大きな波(なみ)があつて落ち着(おちつ)かないという方(かた)も少なくないかもしれません。令和(れいわ)三年(さんねん)最初のわわでは、息抜き(いきぬき)のススメを特集(とくしゅう)してみようと  
 思います。最近(さいきん)、息抜き(いきぬき)してますか？  
 息抜き(いきぬき)に趣味(しゅみ)の時間(じかん)を持つ(も)つという方(かた)もいるかもしれません。論語(ろんご)に「これを知る者(もの)はこれを好む者(もの)に如(し)かず。これを好む者(もの)はこれを楽しむ者(もの)に如(し)かず。」(＝知識(ちしき)があつても、それを好き(す)な者(もの)には敵(かな)わないし、どんなに好き(す)でもそれを楽しむ者(もの)には敵(かな)わない)という言葉(ことば)があります  
 が、趣味(しゅみ)を探(さが)す時に、何か聞(き)こえの良い(よ)ものを選ぶ(えら)ぶ必要(ひつよう)はありません。自分(じぶん)にとって心地好(こころよ)いものこそ、趣味(しゅみ)であり、息抜き(いきぬき)になり得(え)ます。  
 とはいえ、今は外(そと)へ出(で)よう！と積極(せきぎく)的に活動(かつどう)しにくい状況(じょうきょう)がじんわり続(つづ)いています。今回(こんかい)、インドアある(ある)いは自宅(じたく)周辺(しゅうへん)で完結(かんけつ)する息抜き(いきぬき)の例(れい)をいくつかご紹介(しょうかい)することにしました。  
 次々(つぎつぎ)紹介(しょうかい)されているもの(もの)に挑戦(ちょうせん)していくのも良い(よ)のですが、まず(まず)、自分(じぶん)自身(じしん)と相談(そうだん)、自分(じぶん)がご機嫌(きげん)になる方法(ほうほう)をリストアップ(アップ)してみるというのもオススメです。

## 息抜きのススメ① Google レンズ Xさんぽ

「Google レンズ」という機能(きこう)を使ったこと(こと)ありますか？  
 カメラ(カメラ)に写(うつ)つたもの(もの)を調べ(しら)べることが(こと)ができるスマホアプリ(アプリ)。  
 コロナ禍(か)で散歩(さんぽ)を始めた方(かた)方も多(おほ)いと聞(き)きますが、散歩(さんぽ)中(ちゅう)、名(な)も知らぬ植物(じしょくぶつ)って見(み)かけますよ。この機能(きこう)を使う(つか)うと植物(じしょくぶつ)の名前(なまえ)を教(おし)えてくれます。  
 植物(じしょくぶつ)だけ(だけ)でなく、動物(どうぶつ)や建物(たてもの)の情報(じょうほう)にも対(たい)応(おう)します。  
 他(ほか)にも「Picturethis:撮(と)つたら、判(わか)るー一秒(いちご)植物(じしょくぶつ)図鑑(ずかん)」というアプリ(アプリ)など植物(じしょくぶつ)に特化(とくけ)したもの(もの)もあります。  
 地域(ちいき)によってマンホール(マンホール)が違(ちが)つたり、地図(ちず)を見(み)ながら散策(さんさく)など自分(じぶん)なりの楽(たの)しみ方(かた)を見つけ(み)るのは楽(たの)しいですね。  
 ウォーキング(ウォーキング)と散歩(さんぽ)の違(ちが)いは楽(たの)しみ方(かた)にあり、です。

## 息抜きのススメ② 舞(ま)ろびづくり ×自宅飯(じたくめ)

外食(がいしょく)が減(へ)り、自宅(じたく)での過(す)ごし方(かた)は大きなテ(テーマ)マにな(な)ってきました。夏祭(なつまつ)りを自宅(じたく)でやるとい(い)うのが流行(はや)つたりもしましたね。  
 自宅(じたく)のスペース(スペース)をど(ど)れだけ有効(こうりよう)できるか、ひとつの舞(ま)ろびと考(かんが)えてみ(み)ましよう。  
 自宅(じたく)の風呂(風呂)に洗面器(せんめんき)を使(つか)ってデザ(デザート)ートを浮(う)かべたらどうなるだ(だ)ろう。スー(スーツ)を着(き)て、料理(りょうり)を次々(つぎつぎ)運(はこ)んだらより美味(おい)しく見(み)えるかな。カウ(カウンター)作(つく)って、手作(てづく)り寿司(すし)を握(にぎ)ってみ(み)たらどうか。  
 ○○屋(や)さんご(ご)っこというの(の)も面白(おもしろ)いですよ。小道具(こどうぐ)や演出(えんしゅつ)準備(じゅんび)の時(とき)の方(かた)が楽(たの)しい文化祭(ぶんかさい)の気(き)分(ぶん)は、自宅(じたく)でも味(あじ)わえます。  
 最近(さいきん)は、○○メ(メーカー)カー(カー)とい(い)った食育玩具(しょくいくごうぎ)も侮(あな)れません。家(いえ)でやれるとい(い)うのが面白(おもしろ)く、しかも食(た)べられる(られる)のは良(よ)いですね。

「シゴブ」(職業、仕事)、「タスク」(仕事の内容を細かく分解したもの、作業)、「スキル」(仕事をするのに必要な技術・技能)等の観点から職業情報を「見える化」し、求職者等の就職活動や企業の採用活動等を支援するWebサイトです。※1

昨年3月に開設されたこのサイト、見てみた方はいますか？どんな仕事があるんだろう、実際に働いている方でも自分の関わった仕事以外はなかなか知らないものです。動画付きで職業紹介がされており、働くことへのワクワクが膨らむだけでなく、多くの人が関わって、自分の生活があるんだなど、しみじみ感じることもできます。求職の方はもちろん多くの方にチェックしてもらいたいサイトです。

※1「職業情報提供サイト」(日本版O-NET)より引用

<https://shigoto.mhlw.go.jp>

職業情報提供サイト

(日本版 O-NET)

# 今年3月1日から 障害者の法定雇用率が 引き上げになります

法定雇用率とは、障害のある方にも平等に雇用の機会が与えられるように整備されている制度です。常用労働者(普段働いている人数)のうち定められた割合の障害のある方を雇用する義務を課すというものです。

従業員が一定数以上の規模の事業主は、従業員に占める身体障害者・知的障害者・精神障害者の割合を「法定雇用率」以上にする義務があります。(※障害者雇用促進法43条第一項)

今は、民間企業において2.2%(45.5人)1名以上)ですが、来月より2.3%(43.5人)1名以上)に引き上げられます。このように障害のある方とは障害者手帳を所有している方が対象です。フルタイム勤務の方は1名と数えますが、パートタイム勤務の方は原則0.5人と数えます。

法定雇用率は、あくまで働くチャンスを増やすための仕組みです。日本は、少子高齢化社会の波の中で労働者人口の減少が問題になっています。働くチャンスをつかみ、能力を発揮することは、権利を取り戻す一つの方法です。

## 編集後記



これは、きかんじょうほうし、わ、わ、わです。はたらく、はたらきたい、ひと、をおうえんする、ためのものです。たいへんなこともあるけれど、いきぬき、いきつぎ、しながら、やっていきましょう。めざせ、きゅうけい、の、たつじん。あたたかいきせつは、すぐそこ。あかるさを見つける、よゆうを、もちたい。

## 寄稿者募集

寄稿していただける方を募集しています。自薦・他薦は問いません  
下記のテーマ募集中  
・はたらく体験談  
・入職エピソード  
・働くを支えるツール  
共有したくなるような記事を募集しています。支援者や家族、支える方のお話しも募集しています  
ご応募お待ちしております

賛助会員を募集しています  
一般社団法人和乃絆では、会員を募集しています。  
賛助会費は1年につき1口3,000円から。月額250円で会員になることができます。  
会員には、機関情報誌の発行や芳名特典があります



Wakayama. Workable. Working.

わ (和歌山発)。  
わ (働く・働きたい)。  
わ (仕事応援情報)。  
働きたい・働く人の仕事応援情報サイト

テキスト配信中  
詳しくはこちら

※文章データの更新は、原則発行日以降、遅くなる場合もあります



わかやまムーン

発達障害  
自助会(当事者会)  
毎月第3木曜日  
18:30-20:30  
きずなライブラリー  
(和歌山市内原 726-13)

発達障害と診断された本人(当事者)同士が語らう会/ご家族の方や支援者でも参加OK  
参加費: 300円

サカイハッツ友の会



## カッキングレシピ

### 即席カップケーキ

#### 材料

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・ココアパウダーなど(お好みで)
- ・牛乳 200ml

#### レシピ

- ①全ての材料を混ぜる
- ②紙コップ半分に①を入れる
- ③電子レンジ 500W で5分加熱する