



# に・じ・い・ろ



## ごあいさつ

2024年が始まって約1ヶ月が経過しました。新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類感染症になり、久しぶりに自由に行動できる日々が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

休日は趣味を満喫したり、自宅でゆっくりと過ごしたり、勉強や習い事などに参加したりしている方もいるかもしれません。

本号では、レインボーワーク登録者の皆さんの休日の過ごし方を紹介しています。皆さんそれぞれの過ごし方があり、私たちも新たな発見ができました。皆さんにとっても、余暇活動を新たに始めたり、広げたりするときの参考になれば幸いです。

レインボーワーク 広報紙担当

## \*利用登録更新について\*

令和6年度の利用登録について、登録更新用紙を同封しました。

### [登録更新の手順]

レインボーワークの利用を希望するかどうかを登録更新申請書に記入し、返信用封筒に84円切手を貼ってレインボーワークへ返送してください。

更新を希望しない方も返送してください。よろしくお願いいたします。



**【提出期限：令和6年2月29日（木曜日）】**





# ネリーの「はたらく障害者のためになるコラム」 ～どう過ごす？余暇の過ごし方～



皆さんは休日、何をしているのかな？  
今回、レインボーワーク登録者の皆さんに  
余暇の過ごし方について聞いてみたよ！

ネリー

余暇って言われても  
何をしたら良いんだろう？  
僕も気になるな…。



Dさん



さっそく、レインボーワーク登録者の皆  
さんに教えてもらった内容を、表にまと  
めてみたよ！

余暇の過ごし方	
ゲーム	旅行・食べ歩き
漫画・アニメ鑑賞	乗り鉄・撮り鉄
料理	スポーツ観戦
ピアノ	スポーツ（水泳・バスケ等）
手芸	銭湯
絵を描く	ボランティア活動
ペットと遊ぶ	地域のイベント参加
散歩	映画鑑賞

など…



すごい！色々な過ごし方があるんだね。  
僕は、どう過ごしたらいいか分からなく  
て悩んでたけど、他の人は悩んだりしな  
かったのかな？



実は、余暇の過ごし方が分からない人も  
いるみたいなんだ。自分で見つけたい人  
や、支援員さんや職場の人、友人などに  
相談している人もいるよ。



そうなんだ。自分でどう過ごすか考える  
のも良いけど、誰かに相談してみるのも  
良いね。余暇の過ごし方で意識すると良  
いことってあったりするの？



こんなこともあろうかと、余暇の過ごし  
方で意識すると良いポイントをレインボ  
ーワーク職員に聞いてきたよ！

## 過ごし方のポイント

- ①自分が興味を持ったものに挑戦してみる。
- ②翌日に仕事がある場合は、落ち着いた過  
ごし方をする。（例えば、日曜日の午後は家でゆ  
っくり過ごして、月曜日の仕事に備える等）
- ③場所を変えたり、五感を活用することを意  
識してみる。（例えば、家にいることが多けれ  
ば、近所を散歩する等）



たしかに、疲れたまま出勤したら仕事に集  
中できないよね。



そうだね。余暇の過ごし方は人それぞれだ  
から、まずは自分にどんな過ごし方が合う  
かを考えてみると良いかもしれないね。

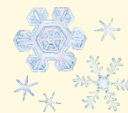


今日話を聞いて、今度1人でどこかに  
行くのもいいかなと思ったよ！



余暇の過ごし方のヒントが見つかってよかつた！  
仕事のモチベーションを保つために、余  
暇の過ごし方は大切にしていきたいね。

ろうどうじかん かんが かた  
\*労働時間の考え方\*



企業では、全従業員に対して一定の割合の障害者を雇うことが、法律で定められています。

そして、令和6年度から企業で働く障害者の人数を数える制度が変わり、週に10時間以上、20時間未満で働く人も雇用していると数えることができるようになる予定です。この制度の変更は、就職直後から職場に慣れるまで短時間勤務をしたり、心身の調子を崩した時に一時的に就業時間を短くしやすくしたりするための対応です。

自身の能力や強みを活かして、より働きやすい社会になるといいですね。

令和6年度  
措置予定

週所定労働時間	30時間以上	20時間以上 30時間未満	10時間以上 20時間未満
身体障害者	1	0.5	—
重度	2	1	0.5
知的障害者	1	0.5	—
重度	2	1	0.5
精神障害者	1	※0.5	0.5

※0.5ではなく1とカウントする措置は、当分の間延長されている。

参考URL：<https://www.mhlw.go.jp/content/11704000/001106015.pdf>

第129回労働政策審議会障害者雇用分科会（資料）

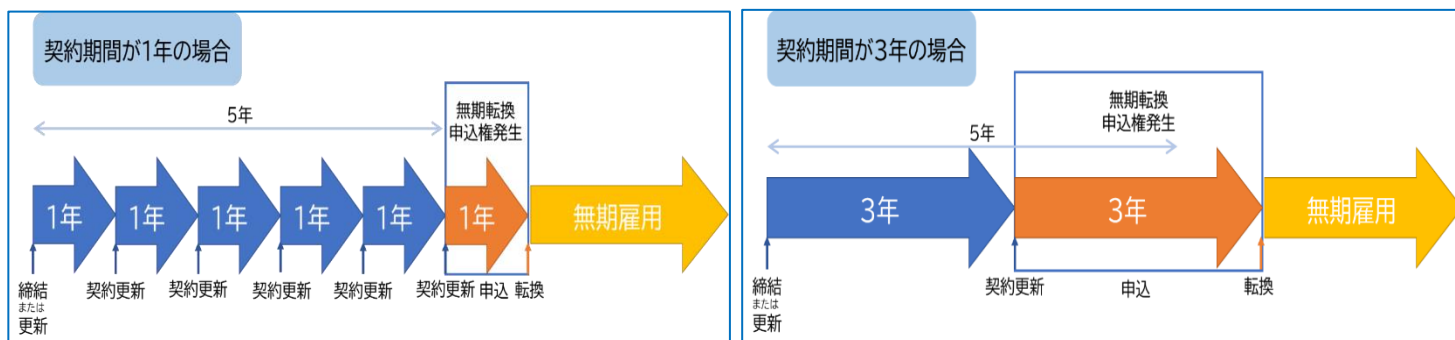


むきこようてんかん  
\*無期雇用転換ルールについて\*

皆さん、無期雇用転換ルールは知っていますか？有期労働契約が5年を超えて更新された場合、有期契約労働者の申込みにより、期間の定めのない労働契約（無期労働契約）に転換されるルールです。有期契約労働者とは、契約社員やアルバイトなどの名称を問わず、雇用期間が定められた社員のことを指します。

皆さんの中には、今の職場で働き続け、契約期間の度に更新をしている方もいらっしゃるかもしれません。皆さんは職場にとっては大切な戦力です。皆さんにとっては契約更新の不安がなくなり、職場にとっては大切な戦力として雇用し続けやすくなります。契約形態と実態を合わせるために、この制度が存在しています。

興味を持たれた方は、一度職場の担当の方に相談してみてもいいかもしれません。



参考URL：<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000518484.pdf>

無期転換ルールブック～無期転換ルールの円滑な運用のために～



練馬が一番好き!

# Neri Ichi

レインボーワークでは、登録者の皆さんと企業での就労について考える以外にも、福祉的就労についての情報を発信する事業も行っています。

『ねりいち』って?

『ねりいち』は、東京都練馬区内にある障害者施設(主に就労継続支援B型事業所)の利用者が作った商品をカタログや販売会、ポータルサイトなど様々な方法で紹介しています。

『ねり』は練馬。『いち』は市場、1番、逸品、イチオシなど様々な意味が込められています。

それぞれの施設で得意なことを活かし、工夫を凝らした商品は、美味しいパンにお弁当、焼き菓子やジャムなどの食品、服飾や生活小物、インテリア雑貨など様々!

『ねりいち』を通して見て、知って、買って、ふれて、つながりましょう。



↑カタログには商品の情報がぎっしり!



遊びに来てね♪



ねりいち  
ポータルサイト



ねりいち X  
(IB Twitter)

## 練馬区社協会員を募集中!

練馬区社協では、地域福祉を推進する活動にご賛同いただき、社協を支えてくださる練馬区社協会員を募集しています。

詳しくは、レインボーワークの職員にお問い合わせください。

※会費は地域福祉活動の推進や成年後見制度の利用促進、災害ボランティアコーディネーターの育成講座などに使われています。



発行 令和6年(2024年)2月

社会福祉法人練馬区社会福祉協議会

障害者就労支援センター(レインボーワーク)

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階

TEL: 03-3948-6501 FAX: 03-3994-1224

ホームページ <https://www.neri-shakyo.com/>

メールアドレス [rainbow-work@neri-shakyo.com](mailto:rainbow-work@neri-shakyo.com)



ねりまくしゃきょう  
練馬区社協Facebook