

# 広報

## (仮)わくわくワーク vol.1

### ～今月の特集～

・新型コロナ渦での就職戦線

・新型コロナに打ち勝つ免疫アップ



(株) north-ACT

就労サポートチーム

新型コロナウイルス 続けよう、北海道スタイル!

### ◆基本的な感染対策

手洗い : 水と石鹸で30秒以上丁寧に

人と距離 : 最低1m以上距離をとる

マスク着用 : 症状がなくてもマスクをつける

### ◆避けるべき「3密」

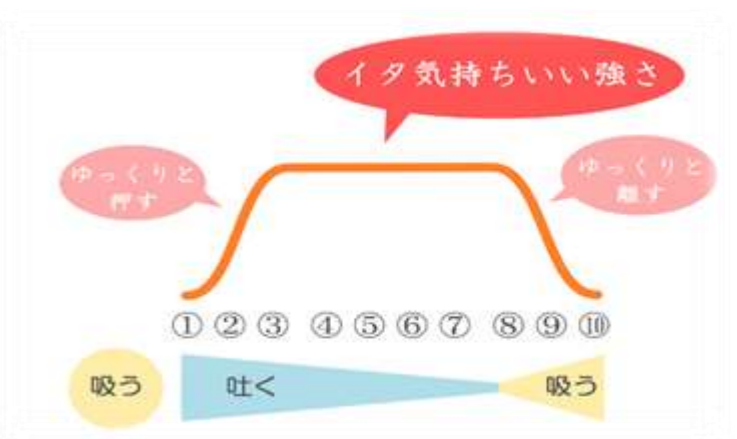
密閉・密接・密集は× その行動は本当に大丈夫?!

おすすめ免疫アップ術!

「食事編」 ◆温野菜サラダ



「運動編」 ◆ドローイン(腹式呼吸)



表紙デザインしてくれる方、大募集!

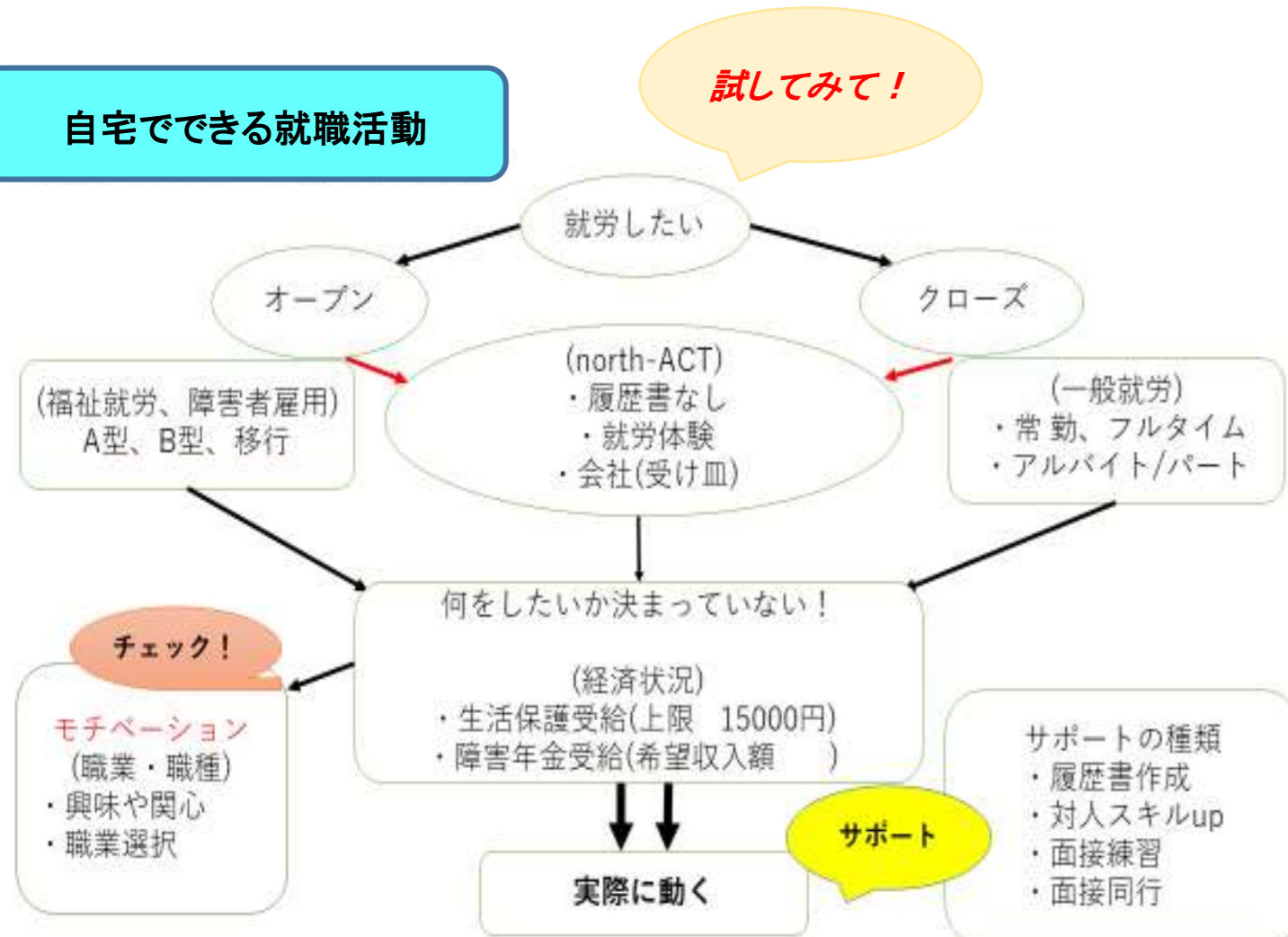
テーマは「仕事」で、デザインはイラスト、絵、言葉 など、お仕事に関することなら何でもOKです。ただ、デザインの説明(それを書いた理由)を付け加えてください。興味ある方は、訪問スタッフまでお知らせください。

たくさんのご応募お待ちしております!

## スタッフから

昨年度は、わくわくワーキングにご参加くださった皆さまと、就労についてたくさん意見交換をさせてもらったり、想いなどを聞かせていただきました。それをふまえて、今年度は様々な活動を行っていこうと予定していましたが、ご存じのとおり、2月過ぎからのコロナウイルス感染拡大と、それに伴う感染予防対策の中、以前のように集まって、一緒に何かを行うことが、残念ながら難しい状況です。ただ、情報交換は色々な形でできることに気づき、今後は“お知らせ”という、このような形で、皆さまと就労について、意見交換をさせていただければ嬉しいです。まずは、記念すべき第1号をご覧ください、ご意見くださいね！

## 自宅でできる就職活動



## 働いてる人へのインタビュー！

世話人 兼 ノースアクト施設管理スタッフ：倉さん（仮）

倉さん（仮）：以下倉さん と一緒に働き始めて早や1年半。  
倉さんの仕事に対する思いや、これから働きたいと思っている方へのメッセージをお聞きました。（今回は前編です）

## この1年半を振り返ってみてどうでしたか？

ー自分は20代から働きづめで、もともと働く習慣はあったんだよね。若い頃に父親が身体を壊して仕事できない状態だったから、とにかく働いて少しでも家にお金を入れなきゃっていう気持ちがあった。雨が降ろうと、何が降ろうと、仕事には行くと、そういう気持ち。  
その前から、高校も定時制で4年間働いていたから、その時にお金のありがたみを知ったね。自分で稼いで、自分の欲しいものを買うっていうのは基本。  
最初世話人と言われて入って、自分は初めての仕事だったからどんなもんかなーと思ってたんだけど、どんな仕事でも言われたことを忠実にやって、信用を積み重ねていくことが大事だよ。

信用を積み重ねるっていうのは本当に大事ですね。初めて経験するお仕事のことですが、今は具体的にどんなお仕事をしていますか？

ー事務所の掃除に畑仕事、野菜販売、水耕栽培、ゴミ出し、リサイクル、工作関係・・・まあ、何でも屋だね（笑）

## 朝早くからの仕事ですよね。出勤の日はどんな感じで過ごしていますか？

ー朝は5時頃に起きて、5:30には家を出る。始発の地下鉄に乗って、7:00前後には会社の最寄り駅に着くよ。スタッフが7:30頃に出勤してくるから、それまでは駅の待合室で待機。  
（それから日にもよるが1日4～6時間の勤務を経て）帰ってからは2時間くらい昼寝しちゃうね。夜は11時頃には寝るかな。夜中に3回くらい目が覚めちゃうこととか、夢を見ることも多いけど。

★次回に続きます★

