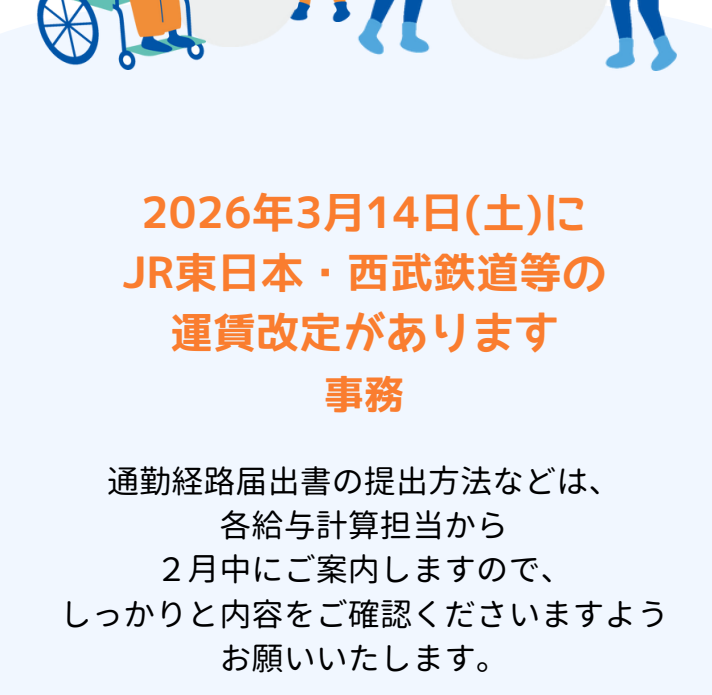


従業員のみなさんへのお知らせ

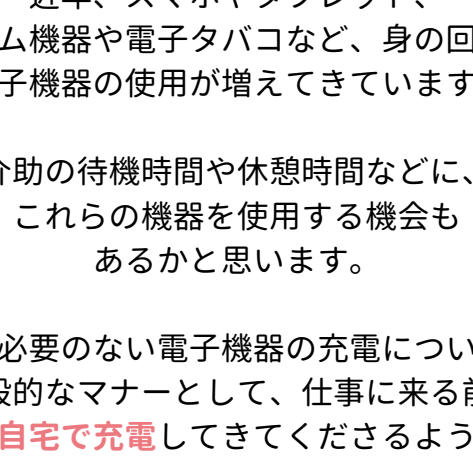
2月



2026年3月14日(土)に JR東日本・西武鉄道等の 運賃改定があります 事務

通勤経路届出書の提出方法などは、
各給与計算担当から
2月中にご案内しますので、
しっかりと内容をご確認くださいませよう
お願いいたします。

鉄道ユーザーは要チェック!



私用の 電子機器の 充電について

近年、スマホやタブレット、
ゲーム機や電子タバコなど、身の回りで
電子機器の使用が増えてきています。

介助の待機時間や休憩時間などに、
これらの機器を使用する機会も
あるかと思えます。

業務に必要な電子機器の充電については、
一般的なマナーとして、仕事に来る前に
ご自宅で充電してきてくださるよう、
お願いします。

充電が足りなくなった場合に備えて、
モバイル充電器も用意しておくとお安心ですね。

もしどうしても充電の必要な場合は、
利用者さん宅においては利用者さんの、
事務所においては責任者の許可を得て
充電するようにしてください。

皆さまのご協力をお願い致します。



年末年始手当について 事務

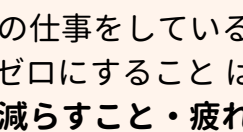
2024年12月31日19時～2025年1月3日9時
まで(対象期間)に勤務を行った方に、
2月支払給与で「**年末年始手当**」を
支給しています。

手当の計算方法は、下表の通りです。
ご不明な点などありましたら、
給与計算担当までお問い合わせください。

介助者 五十嵐、永里

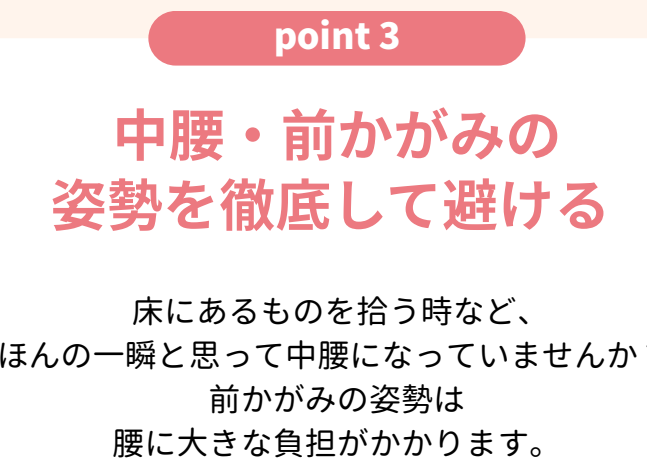
介助職員 田中

ご協力いただきありがとうございますございました!



対象期間の勤務時間数	支給額
1時間未満	500円
1時間以上5時間未満	1,000円
5時間以上10時間未満	2,000円
10時間以上20時間未満	4,000円
20時間以上30時間未満	8,000円
30時間以上	10,000円

腰痛予防も心がけてください 安全衛生委員会



腰痛の多くは、
筋肉に疲労がたまることで起こります。
(それ以外の原因ももちろんあるので、
腰痛を感じたらまずは病院へ。
自己判断は禁物です!)

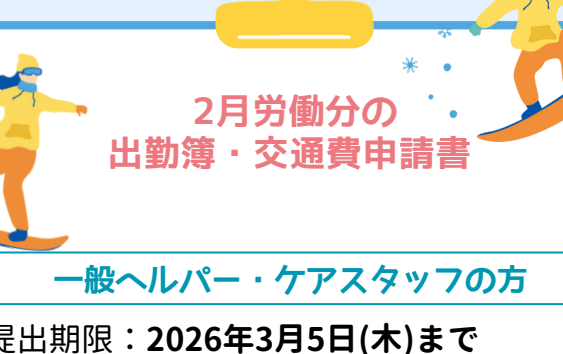
介助の仕事をしている中で、
腰への負担をゼロにすることは難しいですが、
負担を極力減らすこと・疲れをとることが
腰痛予防につながります。

日々の中で工夫できることを
今回何点かあげてみました。
皆さんはどの程度、気をつけていますか?

point 1

腰を冷さない

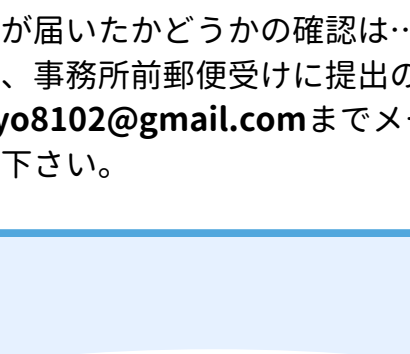
冬はもちろん、これから暖かくなれば
今度は冷房による冷えが心配です。
季節に関係なく、腰の部分の出るような
服装は避けて下さい。



point 2

あったかいお風呂に つきましょう

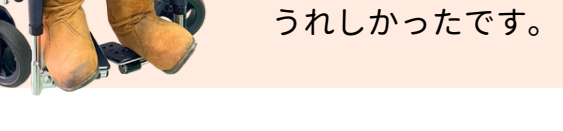
毎日の入浴を
シャワーだけで済ませていませんか?
浴槽にゆっくりつかり、
疲れをとる習慣をつけて下さい。



point 3

中腰・前かがみの 姿勢を徹底して避ける

床にあるものを拾う時など、
ほんの一瞬と思って中腰になっていませんか?
前かがみの姿勢は
腰に大きな負担がかかります。
面倒くさがらずに
しゃがむ癖をつけましょう。



介助中、中腰の姿勢が
続く場面もありますが、
一連の流れがすんだら
姿勢を直して疲れをとるなど
工夫してみてください。

2月労働分の 出勤簿・交通費申請書

一般ヘルパー・ケアスタッフの方

- 提出期限：2026年3月5日(木)まで
- スマートフォン・エクセルフォーマットでの提出先アドレス：
shukkinbo@w-tokyo.com
- 提出が遅れる場合は**五十嵐**まで

介助職員の方

- 提出期限：2026年3月2日(月)まで
- スマートフォン・エクセルフォーマットでの提出先アドレス：
wtokyo.shukkinbo@gmail.com
- 提出が遅れる場合は**吉川**まで

従業員共通

- FAXでの提出先…042-467-8106
- 出勤簿が届いたかどうかの確認は…
★郵送、事務所前郵便受けに提出の方のみ★
wtokyo8102@gmail.comまでメールにて
ご連絡下さい。

村田のひとこと

年度末が近づいてきました。
外出中、暖かさが感じる日が増えてきました。

それぞれのお仕事を
されている方々も
本当にお疲れ様です。

私は、最近
新しい冷蔵庫を買いました。
その時に、エコバッグを
もらいました。

小雨が降った時に、
膝に広げたりしているので、
うれしかったです。

