



ティーボくん

# ITサポートレター



ITサポートのなかまたちが  
記事を作成しています

TEL:098-961-6715 / FAX:098-961-6716 営業時間:9:00~17:00 定休日:土・日・祝祭日



## テレワークルーティン



TEAMSを利用してミーティングに参加中の又吉さん

最近YouTubeでも、モーニングルーティンやナイトルーティンの動画が流行っているの、それに乗かって誰トク?とは思いますが、私のテレワークルーティンを紹介してみたいと思います。

まずは朝、起床して身支度を整えます。(Teamsで顔が映るので寝ぐせもしっかり直しましょう!)

それからスマホを見たり朝のニュース番組を観たりと、9時前まで過ごしています。

業務開始時間の15分前にパソコンの電源を入れ、その日の

気分の音楽を聴きながら、スタンバイ。

在宅だとなかなか仕事モードにもっていくのは難しいと思いますが、私の仕事モードの切り替えスイッチは、パソコンの電源をオンと同時に入ります。

業務を開始して30分後にはヘルパーさんが来るので30分間中抜け。その後はTeamsで朝礼に参加し、通常通り業務を続けます。

お昼休憩はご飯を食べながら、YouTubeを見たり午後の開始時間まで自由に過ごしています。

一日の業務が終わったら、Teamsを切ってパソコンの電源も切ると私の仕事スイッチもオフになります。

だいたいこんな感じで過ごしています。

コロナで再びテレワークが増えたので、外に出る機会も減りましたが、上手くストレス発散できる方法を模索してみようかと思っています!

(又吉)



事業所からの様子

## ご発注ありがとうございます



中部南保護区保護司会様このたびは記念誌のご発注まことにありがとうございます。

## 編集後記

緊急事態宣言の延長で、事業所も在宅ワークを再延長しました。感染拡大第二波を抑制するためには必要な措置だと感じています。

テレワークを推進している私たちの事業所にとって必要な機器の設定や操作はノウハウがあるので大きな問題は起きませんでした。ただし個々の自宅のネットワーク関連だけはどうしようもありません。ネットワーク環境に不安がある方にはモバイルルーター



の貸し出しで対応しています。回線品質だけはどうしてもプロバイダに依存してしまうので、あとはプロバイダーさんの品質頼りです… (石川)

2020年10月1日  
新規オープン!

就労継続支援B型

IT特化型!在宅ワークも推進しています!

# 利用者募集

車いすでも手が不自由でもOK!  
車いす用トイレ完備!

時給

250円~

## 1日の流れ

- 9:30 朝礼
- 9:40 タッチタイピング作業開始
- 11:00 休憩
- 12:00 お昼休憩
- 13:00 タッチタイピング作業
- 14:00 休憩
- 15:00 ラジオ体操  
日報・メール
- 15:30 終礼・送迎開始

昼食提供あり  
150円

## 利用日時

- 月曜~金曜
- 9:30 ~ 15:30

定員

20名

移動困難の方、在宅利用可  
(県内全地域)

## 仕事内容

パソコンを活用してのお仕事です  
データ入力 音声起こし DTP  
その他パソコンでの作業

那覇・浦添・宜野湾

送迎  
あります!



見学・体験随時  
受け付けます!

お気軽にお問い合わせください



障がい者ITサポートおきなわ  
Person with a disability IT Support Okinawa

☎ 098-961-6715

✉ info@ict.okinawa

〒 901-2121

☎ 098-961-6715

🌐 https://ict.okinawa/

浦添市内間 5-4-3 ハウジングシーサー 101