KEEP UP Communication

発行：有限会社KEEPUP　フィットネス事業部
藤沢市南藤沢8-7-602　　tel:0466-50-0421

発行日:25/4/1
第１巻　第２号
編集：中里優子

私の仕事 My Job

有限会社　KEEP UP
フィットネス事業部
中里　優子
（入社3年目）

◆藤沢事務所
KEEP　UP体操の企画・立案などの会議はこちらで。
撮影も事務所で行われます。

事業が拡大していく中で・・・

平成23年2月よりキープアップへ入社し、早丸二年が経ちました。私が入社した当初ひとつのデスクをスタッフ数名で共有するような小さなオフィスでした。

その後事務所移転をし、組織としての体制が整い始め、また翌年リハビリデイサービスポーラスターがオープン。インストラクターの派遣先であるワタミの介護レストヴィラも現在80ホームを超え、事業規模が飛躍的に拡大していく様子をみてきました。

会社の拡大と共に担当業務の拡大で自身が学び、成長ができる場を与えてくださったことに、感謝しています。

仕事の意義がモチベーションに直結する

現在の私の業務はインストラクター管理等の「営業アシスタント」、請求関係の「経理補助業務」、面接・採用、諸手続きを行う「人事業務」、資料作成から備品管理までを行う「庶務業務」、デイサービスへの介護報酬を保険者（市町村）に請求する「レセプト業務」などで構成されています。

特に今後事業の発展に必要な人材の確保は、会社にとって経営戦略ともなる重要な課題です。

企業規模が拡大すれば事業も多様化し、私達の業務範囲も広がります。

そのため、与えられた業務を処理するだけではなく、あらゆる場面での問題点をいち早く察知し、改善・対応するといった「対応力」と様々な業務を行うため、頭を切り替え迅速かつ、正確に効率よく行う「計画性」も重要になると感じています。

だからこそやりがいがあり、充実した毎日を過ごすことができます。

皆様へひとこと

皆さんが不自由なく安心して日々のレッスンや業務に取り組めますよう、サポートしていきたいと思います。

また皆さんからのメールでのご質問や問い合わせにもなるべく迅速に対応してまいりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

◆スケジュール
社員のスケジュールや施設の代行・振替を一元管理できる社内ツール。様々な調整を画面上で確認しながら行えます。

私の仕事
My Job

藤沢本社　経理担当　白坂　功

今後求められる事業に誇りとプライドをかけて・・・

経理を担当している白坂功です。（社長の父親です。）
大手電機メーカーを定年退職するまでは生粋のエンジニアで経理とは無縁でしたが、かつて中小企業診断士の資格を取った時の勉強が現在役にたっていると思っています。
世の中では認知症になった人、寝たきりになった人への関心は高くなっていると思いますが、それらを予防する現在の事業にこそ意義があると誇りを持っています。
予防介護はこれからも益々必要とされると思いますので、単にクライアントを増やすだけでなく、ケアフィットネスインストラクターの教育・養成も出来れば良いと思っています。
若い頃からスキーとゴルフをやっています。
スキーは結婚前に3年間続けて準指導員の受験に失敗し中断、15年ほど前に郡山での単身赴任中に再開。現在も年2回ほど滑っています。
ゴルフは米国アトランタ滞在中の約3年間はほぼ毎週やっていましたが、スコアより飛距離に生きがいを感じるゴルフの為一向にうまくなりません。現在は春と秋のゴルフに良い季節にのみ月2回程やっています。
還暦を迎えた時に、何か新しい事を始めようと　身体のためには水彩画を始めました。
太極拳は毎週家内と一緒に練習しています。現在2段、神奈川県大会7位（60歳以上の部）が最高位ですが、まだまだ頑張るつもりです。
水彩画もやればやるほど奥が深く、毎週楽しく描いています

皆様へひとこと

インストラクターの皆様も日々高齢者との接触、施設のスタッフとの接触で御苦労が多いと思いますが、お年寄りは皆さんの笑顔を待っています。
是非笑顔を絶やさず、頑張って頂きたいと思います。

覚えておきたい！
ビジネスマナーコーナー
【メール編】

件名：
メールには本文内容が分かるように適切な件名（サブジェクト）をつけます。
これは受信者が多くのメールから検索したり、忙しい時に後で読むべきか、今すぐ読むか区別したりするためです。

本文：
①まず名乗りましょう。差出人のメールアドレスだけでは誰だかわからない可能性もあります。
②「いつもお世話になっております」などの簡単な挨拶を入れましょう。
③文は必要事項を簡潔に書き、相手が読みやすい文章を心がけましょう。
④行数が長くなる場合は、段落ごとに改行を入れるようにしましょう。
⑤絵文字や話し言葉はビジネス文書で使いません。
⑥誰が出したメールかはっきりさせるために、メールの最後に必ず名前を入れましょう。

|特集1| KEEP UP　Presents

BOCCA

第1回3ホーム対抗 ボッチャ大会開催！

ボッチャとは・・・

「ボッチャ」とは、パラリンピックの公式種目にもなっている障害者スポーツです。
野球ボール大の赤と青の球を、投げたり転がしたりして、出来るだけ白い「的球」に近づけるというカーリングと少し似ています。試合形式はチーム戦で赤チームと青チームの2チームでの対戦となり、これが簡単そうに見えてなかなか難しいのです!!

KEEP UP初の施設対抗試合

昨年11月にKEEP UPでは初めて「施設対抗　ボッチャ大会」を開催しました。
今回はKEEP UPがボッチャの指導にあたっている、「レストヴィラ北鎌倉」と「グランダ鎌倉山」「鎌倉山荘」という老人ホーム3施設様に集まっていただきました。
皆さんご存知の通り、レストヴィラは「ワタミの介護」ですが、グランダ鎌倉山と鎌倉山荘は「ベネッセスタイルケア」の老人ホームであり、初めての企業間を越えたイベントとなりました。

各施設3名1チームとして、選抜AチームとBチーム2チームずつのご参加となり、いつもは知合えない違う施設のご利用者との試合を本当に楽しんでくださいました。何が盛り上がったって、周りの応援です！
皆さん施設の威厳をかけて、スタッフの応援団は勿論、参加者も見学者も大きな声を出し、応援・笑い・喜び・悔しさを表現していました。
結果は・・・優勝　グランダ鎌倉山Aチーム！！！！
勝ったチームも負けたチームも皆さんで優勝チームを称賛し、お互いの健闘をたたえあいました。
この日の皆さんの笑顔や元気さ、イキイキとした表情に一番元気をもらったのは他でもないKEEP UP自身だったような気がします。
体操やイベントを通してもっとたくさんの方にこの楽しさを知ってもらいたい、笑顔を見せていただきたい！と心から感じた瞬間でした。
これにとどまらず、これからも色々なイベントや挑戦をしていきたいと思います。

●特集2　リハビリデイサービス　ポーラスター

ご利用者様が輝ける場所を提供したい！

取締役　白坂　雅美

一番星「ポーラスター」

平成23年9月鵠沼海岸に、機能訓練特化型デイサービス「リハビリデイサービス　ポーラスター」を設立しました。

ポーラスターとは、「一番星」という意味です、「利用者様お一人お一人の輝ける場所」である事を願いこの名称を付けました。海の目の前と云う好立地で、1階にはユニオンスーパーがあり、今年の1月からは、外出機能訓練として「買い物」を取り入れています。

機能訓練特化型のデイサービスは、午前3時間、午後3時間の2単位で運営しており、介護度の軽い在宅で生活をしている方々が対象です。有料老人ホームにお住いの方々と比べると、体力レベルも高く、身体も良く動く方が多いですが、歩行にはふらつきがあり、不安を感じながら生活を送られている方がほとんどです。

あたりまえ・・・と感じる日常生活の支援

デイサービスを始めて、自分の住んでいる土地に、一人暮らしやご夫婦二人暮らしのお年寄りが多く生活されている事に気が付きました。

食事や掃除は、訪問ヘルパーさんに週数回依頼し、お風呂や段差のある場所には、手摺りを福祉器具業者につけてもらったりして、とにかく転ばない様に生活をされています。

外出機能訓練として取り入れた「お買い物」は、お金の管理も重要な「生活支援」になるという考えから導入しました。

ご利用者様が目をキラキラさせてカートを引き、スーパーの中をグルグル回り、何分間歩いたでしょう。お財布から支払いをすることを「久しぶり」と話され、お会計をする姿も嬉しそうでした。

私たちが「あたりまえ」と感じることが、ご利用者様の歩行の自信を喪失させ、日常生活の活動範囲を狭くしてしまうのだと実感しました。

ポーラスターの利用者は、病院での入院生活を終え自宅に戻っても、しばらくの間、家族以外の人と話す機会がなく、ベッドの上で生活をしていた方々が多くいらっしゃいます。

そしてそこには、家族やケアマネに肩をポンポンと叩かれ、勇気を持って一歩を踏みだす瞬間があります。

久しぶりの外出になるポーラスターで「ちょっと疲れたけど、気持ちよかった」「楽しかった」と感じて頂きたい。そして、楽しみながら行う機能訓練によって、不安のない日常生活を取り戻し「人生をいつもバラ色に・・・」お過ごし頂きたいと思い活動しております。

芝生を用いた芝体操
（於：ポーラスター）

巡回レッスンチェック Vol.2

定期的に各ホームに出向き、担当者やホーム長様と話し合いの場を設けたり、インストラクターのレッスンチェックを行っています。その中で起こった一例をご紹介！

有限会社　KEEP UP
フィットネス事業部
蒲谷　葵

ケアスタッフのサポートとは？

先日、インストラクターから聞いた話です。
最近、ホームのケアスタッフAさんのサポートについての対応に目に余るものがあったそうです。例えば・・・
「え～？トイレ行くの？じゃあちょっと待ってて！」(怒)
「あ、手伝いますか？はいはい。よっこらしょと・・・」
ご入居者様には不快に思うであろう対応でした。
そんなAさんが、2グループ目の体操サポートに入った時、最初は後ろの方で椅子に座って何となく見守りをしていたのですが、ふと気が付くと、椅子から落ちそうなほどもたれかかり、上を向いたまま大きな口をあけて爆睡しているではありませんか！
さすがにそれを見たインストラクターは、あきれてものも言えなかったそうです。

ケアスタッフのサポートは参加者の安全や、より体操を楽しんで頂く為にお願いしています。しかし、ここまでくるとはたして必要なのか？と思ってしまいますね。
きちんとケアについて下さるホームもあれば、先ほどの様なケースもある。
ホームによって、ケアスタッフさんの対応が様々です
今後もKEEP UPは各ホームにケアサポートの改善のお願いをしていきますが、皆さんもスタッフの方とコミュニケーションを図り、相互に協力し合える関係を築いていただきたいです。

レッスンチェックから学ぶこと

レッスンチェックに伺う際、嬉しく思うことは、参加者にとって、体操の時間が生きがいになっている時やインストラクターが参加者と共に楽しそうなイキイキと楽しいレッスンが繰り広げられていた時などです。
昨年10月にレストヴィラふじみ野を担当している石井インストラクターのレッスンチェックに伺った際のことです。

石井さんはKEEP UP設立当初から活躍している数少ないインストラクターです。
笑顔が印象的な元気で明るいイメージがあり、どこのホームでもレッスンに定評がある方でした。ふじみ野の参加者は、比較的お元気で、参加者同士の仲もとても良いホームです。
皆さんが体操にいらっしゃる時から表情は明るく、「先生、今日も来たわよ～」と明るく話しかけています。
レッスンが始まると、持ち前の明るさと笑顔で皆さんの気持ちもほぐれ、終始笑顔。、時には大笑いするほどの雰囲気で体操を楽しんでいました。
石井さんは一人一人のお名前を呼んでサポートをし、参加者が何気なく発した言葉を拾い、話題にし、会話を成立させる。加えて、ただのおしゃべりではなく、しっかり運動効果や注意点・ポイントも伝えることが出来ている。
身体を動かしながら絶えずコミュニケーションがとれているレッスンは見ているだけでも楽しく嬉しい気持ちになりました。
内容はコリオプログラムを中心としているだけなのに、なぜこんなに楽しそうなのか…？。
それは、一人一人をしっかり見てアプローチすると共に全体が一つになるような声掛けや雰囲気を作る事で、グループ全体が活性化しているからだと感じました。
皆さんもプログラム内容は勿論のこと、出来るだけ参加者の近くに歩みより、触れ、お声掛けをし、そして沢山のコミュニケーションを取りましょう。
改めてコミュニケーションの重要性を再確認した楽しく有意義なレッスンチェックとなりました。

【PTのワンポイントレッスン】vol.2

体のセンサーの使い方？
（感覚器官のお話）

逗子中央耳鼻咽喉科
通所リハビリセンター
理学療法士　次原　健一

「最近なんだか分からないけど、疲れがとれない･･･「疲れてしまうのは年齢のせいかな･･･?」などと感じたり、考えたりすることはありませんか？

身体のセンサーとは目耳鼻口などの感覚器官のことです。
センサーの役割は、身体内外の環境にある情報を読み取ることで、自分が世界とどのように関わるかはこのセンサーの使い方によって決まるともいえます。
身体のセンサーが上手く働かなくなると、身体は緊張して固くなり、目の奥が痛くなったり、首のつけ根が重くなったり、みぞおちの辺りが窮屈になって呼吸が浅くなったり･･･、様々の不調が生じます。

センサーが上手く機能しないと、自分の身体や気持ちが「ブレる」ことになり、常に緊張を強いられて、何もしていなくても疲れきってしまうのです。

目をゆるめる･･･？　4種類のワークをご紹介

【準備】
①仰向けに寝転がって、両目を閉じ、瞼の上から眼球に手を置きます。
②右の眼球には左手の人差し指、中指、薬指の3本で触れます。
③3本指を軽く重ねて、眼球の丸みにフィットするようにします。

【ワーク】

①眼球を感じる
三本指で柔らかく眼球に触れて下さい。そして、眼球の大きさ、形、重さ、質感などを感じてみて下さい。この時注意してほしいのは、眼球が固くて縮んでいると感じても、それをゆるめたり、伸ばしたりはしないで下さい。
ありのままの眼球の状態を感じて下さい。

②眼球で呼吸するような意識を持つ
①の方法が上手くいかなかった方はこの②の方法を試してみて下さい。今現在行っている自然な呼吸に意識を向けて、それが眼球に入ったり、抜けたりするイメージを持つと、眼球を感じやすくなってきます。

③眼球を動かす
3本指で眼球に触れたまま、眼球を上下左右斜めなど色々な方向に動かしていきます。この時、右に動かすのであればそちら側の壁や自分の右耳を見るつもりでゆっくりと丁寧に眼球を動かします。眼球の重さを感じながら行うと、眼球の後ろで筋肉が動いているのが分かりやすくなります。

④眼球が眼窩で浮いているのを感じて柔らかく眼球を動かす
眼球は眼窩（眼球が入っている頭蓋骨のくぼみ）の中で、筋肉や脂肪に包まれて浮いています。先ずは眼窩の縁を指でなぞってみて下さい。実際触れてみると眼窩は思ったよりも小さいことに気付くと思います。その大きさを明確に感じた上で、眼球が眼窩の中で浮いているイメージを持って下さい。それから、眼球を様々な方向に動かしてみて下さい。スムーズに動かない方向や場所があれば、そこはゆっくりと丁寧に動かして下さい。

1～4のワークを試してみて目はどんな風になりましたか?

片目が終わった時点で両目を開けると、その違いがはっきりと分かると思います。

特に、首の後ろがどんな感じになっているのかに注目してみて下さい。
目と同様、首の後ろもゆるんでいるのではないでしょうか?

これは眼球を動かした際に首の深いところにある筋肉（深部筋）も一緒に動いていたためです。首の深部筋は頭と背骨をつなぐ役割を持っているので、ここが固まって動けなくなると、頭の重さが背骨にのしかかります。楽な真っ直ぐな姿勢になるためには、首の深部筋をフリーにして、頭と背骨が皿回しの皿と棒のように自由にバランスを取り合う関係になることが必要です。首の深部筋は一度固まると、ストレッチやマッサージなどではゆるめることが難しい、まさに身体の芯の部分として知られています。

最近、目だけではなく、頭や首が疲れるという方は是非、「指で触れて目をゆるめるワーク」を実践してみて下さい。

この人に注目！ VOL.2

高齢者の地域交流の場を提供したい・・・

湘南エリア限定の大人の大学

株式会社　ユーミーケア
社長室
営業企画広報課

松村　由美子　さん

現在、(株)ユーミーケアの社長室広報課でご活躍される松村由美子さん。

KEEP UP体操を一昨年から月1～2回「ユーミーシニア大学」講義の一環として取り入れていただいています。

毎回体操の度にパワフルな笑顔で高齢者専門住宅である施設まで案内して頂き、体操を全面的にサポート。

そんな松村さんにシニア大学を始めたきっかけや仕事への情熱を伺いました。

Q ユーミーシニア大学を企画されたきっかけは？

高齢者専門住宅のオーナーから、施設を地域交流の場として利用して欲しいと要望があったのがきっかけです。

しかし、なかなか地域の方の利用は少なかった為、違う施設のご入居者様同士が交流出来る場として活用しようと視点を変えました。

そして企画として立ち上がったのが「ユーミーシニア大学」です。

様々な歌や俳句、体操等の幅広い講座を外部講師が実施する湘南エリア限定大人の大学です。

ユーミーケアのコンセプトである「遊ぶ」「学ぶ」「集う」を掲げ、入居者さんは無料で参加が出来ます。

他施設の入居者さんももちろん足を運べることが可能です。

入居者以外の方でも1回五百円での参加が出来、それが施設と地域の方々が交流出来る場を演出する事が可能になりました。

またオシャレをして元気になって欲しいんですよねー♪

Q 松村さんが仕事をする上で一番大切にしている事は何ですか？

・人に喜んで頂く事

ご高齢の方々は自分から楽しみを得に行く事が出来ないですね。楽しみをこちらから与えられれば最高。講座の途中でむすっとしてた方が笑顔になる瞬間がとても嬉しいです。

また、自分の親が企画しているイベントに参加したいか、聞いたり入居者様にアンケートを取って取り入れたい講座を調査してから決定しています。

・年を重ねた時に理想の空間であって欲しい

将来自分や子供が住みたいと思える高齢者施設を創り上げたいです。

オーナーに支払う家賃と自分が払える額とギャップがありなかなか難しいと感じてしまうケースが多いなか、施設の空間もそうですが、充実したサービスと講座や企画でギャップを埋められたら良いと考えています。

信田講師によるユーミーシニア大学でのレッスン風景←

【Vol.2】

Smile upコンテスト

【テーマ：面白い脳トレ・レクリエーション】

前回の創刊号で始めた“スマイルUPコンテストも第二弾！！
今回もたくさんの方からご応募頂きありがとうございました。
皆さんの文章から参加者様の笑顔とインストラクターの方々がどう楽しませようとしているか
切磋琢磨しているのが伝わって来ました♪
以下の優秀者二名には商品券5,000円分をお送り致します。
おめでとうございます！

みんなでカレーをつくろう：大津　怜さん（座間・座間谷戸山・中央林間他担当）

カレーの材料を答えるだけで無く、カレーを作る為の過程を一人ずつ発表する。

（例）買い物へ出かける・じゃがいもを買う・肉、たまねぎ、米、野菜を買う　等

「肉を買う」の時に「何肉にしましょう？」「買い物終えて作り始めましょうか？」
と調理過程へ誘導したり、自分が気が付かなかった過程に感心する。
※カレーだけでは無く、「家を建てよう」等男性向けの題目もあります。

【コメント】
現在ホームでは買い物や料理をする機会がほとんど無いです。この脳トレはそう気分にさせてくれる
新しいアイデアでした！！この脳トレを基に運動への展開を加えればもっと活きてくると思います★

少人数グループ制　歌レク脳トレ：鈴木　佳野さん（東逗子担当）

15名程度の参加者を3グループに分け小さな輪を作る。
皆さんが知っている歌をグループごと①番担当、②番担当、③番担当に振り分ける。
・①→③番まで歌って頂く。（順番なので歌詞は混じらない）
・各自の歌詞で同時に歌う（全グループ一緒なので、歌詞が混じる）

【コメント】
同時に歌うとついついつられて笑いが起きたり、自然と大きい声になったり。
少人数でのグループ分けでの歌う事もあまりないパターンでした。
グループ分けするとお互い興味が湧いたり話をする様になったりとコミュニケーションにとても良い方法ですね。

News& Topics

オリジナルDVD製作

KEEP UP初！！
楽座シリーズ体操DVD
（4枚組み）が完成

●内容（動作説明含む）：
- 座位で出来るヨガ
- 太極拳
- ボクササイズ
- ゆらゆら体操

●対象：デイサービス・
有料老人ホーム等
施設のアクティティビティ
・ご自宅でのエクササイズ

●時間：20分（1枚につき）
※一枚単位から購入可能

●価格：9,980円（税込）

～蒲谷＆信田の制作秘話～

DVDの制作は今までも他社のオリジナル体操を手掛けていましたが、今回はターゲットの幅が広かった事で、画面のアングルやナレーション、字幕の比重をやり直すのがとても大変でした。
また撮影時二人がモデルで同時に撮影した時は動きがズレてしまい、何度もNGが・・・（笑）撮影時間が長いと集中力が途切れ、またNG続き・・。
でもやっと納得にいく作品が完成しました！

求む！登録インストラクター

ご紹介ください！
みなさんのお知り合いで高齢者の運動指導に興味のある方はいらっしゃいませんか？
※グループレッスン経験者
KEEP UPは登録インストラクターを随時募集しています

●勤務エリア：東京・神奈川・千葉・埼玉
（派遣先：80ホーム以上）

●詳しいお問合せ先
有)KEEP UP
0466-50-0421又はdaikou@keepup.co.jpまで

研修会のお知らせ（無料）

●KEEP UP コリオプログラムテーマ
（7月～9月）：全身運動

●無料説明会日程：
6月11日（火）10:00～12:00　藤沢事務所
6月12日（水）10:00～12:00　レストヴィラ武蔵浦和
6月12日（水）14:30～16:30　レストヴィラ西船橋
6月13日（木）14:00～16:00　レストヴィラ仙川
6月15日（土）10:00～12:00　藤沢事務所
6月15日（土）14:00～16:00　藤沢事務所

●申込期限：平成25年4月1日（月）～5月31日（金）

●お問合せ・お申込：蒲谷まで
a-kabaya@keepup.co.jp
0466-50-0421

NEW KEEP UP Original T-シャツ

完成しました！
今年もKEEP UPオリジナルTシャツが完成致しました。今回のデザインは今までとは違った可愛らしいデザインに仕上がりました。
レギュラーレッスンをお持ちの方に全員配布しております。また数に限りはございますが、購入可能です。

●カラー：
ネイビー・グリーン・パープル
●サイズ：XS,S,M,L
（普通のサイズより大きめです）
●価格：1900円
（送料込）
※購入希望の方は
KEEP UPまで！

大きな老人ホームを作りたい！

逗子中央耳鼻咽喉科
通所リハビリセンター
管理者

箕輪　美澄

●出身：神奈川県箱入り娘
（神奈川を出たことありません・
田舎もなしです）
●趣味：三線
（沖縄三味線）かじっただけ…（笑）
●特技：自己満足のカラオケ
●入社後の夢：大きな有料ホームを
KEEPUPで作る・人生バラ色館♥

皆様、お会いした際はよろしくお願い致します。

(有)KEEP UP
フィットネス事業部

茂木　清美

●出身地：群馬県
●趣味：サーフィン
●特技：捨てる事
●入社後に叶えたい夢：
利用者の方がどんな状況であれ
「待ってたよ！会いたかったよ！」と言って
覚えて頂けるように頑張りたいと思います。
●家電にたとえると？：
冷蔵庫（よく食べ、よく飲みます・・・）

笑顔と共に☆

リハビリデイサービス
ポーラスター
管理者

須藤　里美

●出身地：横浜市栄区
●趣味：ドライブ、ジョギング
●特技：ピアノ
●入社後叶えたい事：稼働率UP
●家電にたとえると？：炊飯器

新入生紹介 ROOKIES

イントラ時代を含め約6年間、KEEP　UPで活躍してくれた信田さんが3月末で退職されました。
後任はフィットネス事業部の**蒲谷**となります。今の心境を信田さんに聞いてみました・・・

信田さん、お疲れ様でした！

KEEPUPで学んだことは？

KEEP UPで学んだ事は、介護の世界で働く方々と私達（インストラクター）の常識がかけ離れている事で起こる問題をどうやって解決していくか。という事を一番学びました。
介護現場は奉仕、インストラクターは仕事。これでは分かり合えません。
お互いの歩み寄りが重要ですね。

これからの夢は？

新しい仕事や趣味にチャレンジして、出来るキャリアを増やす事と・・家買いたいです！！

皆様にひとこと・・・

本当にお世話になりました。現在KEEP UPに携わって下さっている方は、気持ちが暖かく参加者さんを幸せにする力を持っていると思います。
どうぞ自分自身を幸せにして下さいね。

源泉徴収表と支払調書の違いって何ですか？

よくある質問コーナー

支払調書というのは「報酬」を受け取った人の報酬の受取額や源泉徴収税額を証明する書類です。

源泉徴収票というのは「給与」を受け取った人の給与の受取額や源泉徴収票を証明する書類です。

「報酬」と「給与」の違いは「報酬」は所得税法204条に規定される労働に対して支払われるもので自営業に近い扱いになります。したがって、必要経費などを自分で申告する必要があるので確定申告をします。

「給与」は対価の支払者と受取人の間に労使関係がある場合に支払われるものです。

つまり・・・

登録インストラクターと弊社との雇用契約は業務委託契約となり、社員や従業員のように労使関係ではありません。（インストラクターは一事業主であり、当社とは業者間のような取引関係です）よって当社は支払調書を発行し、報酬という形でレッスン料をお支払し、納税をしているという訳です。

編集後記

編集　中里優子

第2号となるKUCはいかがでしたか？慌しかったですが、楽しく編集できました！

年二回の会報誌。ついこの間発行したばかりなのに、半年の月日の経過の速さを身にしみて感じます・・・

新しい戦力となるスタッフも増え、期待に満ちた上期のスタートとなりそうです！

次回は10月ごろを予定しています。感想がございましたら、daikou@keepup.co.jpまで

前号の感想をご紹介いたします。

（葉山担当：馬場さん）

定期的に、キープのHPを見ていますが、最近、更新されていないなと思っていた中、会報が届きました。楽しく、真面目に、拝見しました。

巡回報告のところに、「インストラクターとホーム担当者のコミュニーケーションがしっかりとれているホームは問題が少ない」とありました。

日々、ケアさんの言動に、なんで？と思う事があると、こちらの言葉も、少なくなりがち、帰宅して自己嫌悪に陥ったりすることもあります。普段、当たり前に、コミュニケーションを大切にと心がけていますが、なお一層、心掛け直そう！と思いました。