

千里だより

6 月

340 号

しゃかいほくしほうじん
社会福祉法人
おおさかしやうがいしやくし
大阪市障害者福祉・スポーツ協会
おおさかしりつ
大阪市立 千里作業指導所

6 月の予定

3	日	(月)	つきはじ 月初めの会
17	日	(月)	せいかつしやうかんびやう 生活習慣病予防教室
25	日	(火)	こうちん しきやう 工賃支給日
28	日	(金)	かつどう クラブ活動
28	日	(金)	つきのお 月の終わりの会

トピックス



1	めん 面	6月の予定 所長からのひとこと
2	めん 面	はる 春のレクレーション報告
3	めん 面	けんこう 健康コラム けいほう 警報が出たら
4	めん 面	6月の献立表

例年になく、5月はとても暑い日が続き、北海道では39度を超える日もあったようです。いよいよ、6月に入り、夏本番となります。間もなくジメジメとした梅雨の季節が始まります。1か月程度、過ごしにくい季節となります。熱中症にかからないよう、体調管理には十分に気を付けて過ごして頂くようお願いいたします。

さて、平成23年から取り組んできた「砂」の計量袋入れ作業が、取引先の会社都合により5月中旬をもって当所での作業を終了しました。代わってペットフードの計量袋入れ作業を始めることになり、5月末頃から少しずつ始めています。慣れない作業のため、生産量も上がらないことから作業収益にも影響が出始めています。できるだけ早く砂作業で得ていた収益レベルまで向上できるよう、作業手順の見直しを行っていきたく思いますのでよろしくお願い致します。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	カラオケ	
スポーツクラブ	ボウリング	タオル・茶
美術クラブ	写真のちぎり絵	



クラブ活動の時間は

14:30~16:00 までになります。

はる 春のレクリエーション報告 ほうこく

5月24日に開催された、春のレクリエーションでは、須磨水族館に行きました。お天気も良く、到着後は広場でお弁当を食べ、その後は班ごとに行動し、イルカショーやラッコの餌やりなど、楽しむことができました。自由行動では、お土産を買ったり、アイスクリームなどを食べて過ごしました。



「食中毒にご注意を」

食中毒の主な原因である細菌は気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります

食中毒予防の3原則

- 1、つけない・・・手を洗う。生食するものと生肉・生魚は分けて保管する。調理器具を用途別に使い分
食品の保存の時も、ラップをかけ 密封容器に入れたり、細菌が広まらないようにする
- 2、増やさない・・・食品は室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管する。(細菌は10度以下では増えにくい)
冷蔵庫に入れても、冷蔵庫を過信せず、早めに食べる
- 3、やっつける・・・よく加熱する(ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため)
ふきん・まな板・包丁などの調理器具を熱湯や台所用殺菌剤で殺菌する
ふきんやスポンジはこまめに洗浄と交換する

なるべく新鮮な食材を清潔な環境で早くおいしくいただき、食中毒を予防しましょう

6月の給食目標 手を洗いましょう

けい

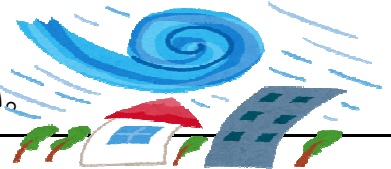
警

報が出たら・・・

6月を過ぎた頃より、台風や大雨の情報もたくさん入ってくるようになります。千里作業指導所では、利用者の皆さんに自宅待機をお願いする場合があります。

「朝、7時の時点で暴風警報が出ているとき」については通所せず、自宅待機をお願いします。暴風警報が出ている場合はお家の方（支援者の方）と相談の上、通所してください。

実習に出ている場合も同様ですので、注意してください。



作

作業室、廊下の片づけについて

日頃より、各作業室の片付けや、掃除を毎日していると思いますが、作業終了後だけでなく、作業時間中の物の（出来上がりや部材等）配置に気を付けるよう心がけましょう。

※作業室や通路の真ん中に部材や出来上がりが入った箱を置かない。

※段ボールやコンテナは高く積み過ぎない。丁寧に積む。

※荷物を持って移動する時に近くに人がいる場合は声をかける。

事故やケガのないよう注意を払うことは仕事をする上で大切な事です。まず、自分自身ができる範囲から気をつけていきましょう。





12月献立表



現 場： 千里作業指導所

	月	火	水	木	金
屋 食					1
					ごはん ぽーくちやっぶ こうやふく に 高野釜め煮 こまつないそか あ 小松菜磯香和え みそしる 味噌汁（うすまきふ）
					134kcal - 696kcal 蛋白質 32.5g
屋 食	4	5	6	7	8
	ゆかりごはん にく 肉うどん チンゲンさい あ 菜ごま和え しろみさかな らい 白身魚フライ	ごはん さかなに 魚の煮つけ ちくわ いそべ あ 磯部揚げ こまつな あます あ 小松菜甘酢和え みそしる 味噌汁（もやし）	かつかれニ ツナサラダ コンソメスープ（きやべつ） ふるーつよーぐると フルーツヨーグルト	ごはん ぶたにく あつあげ いた もの 豚肉と厚揚げの炒め物 さといもに 里芋煮 はるさめ す もの 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん とりにな まとそーすにこ 鶏肉トマトソース煮込み たまごとうふ 玉子豆腐 はくさいぼんずあ 白菜ボン酢和え みそしる 味噌汁（だいこん）
	134kcal - 791kcal 蛋白質 29.8g	134kcal - 655kcal 蛋白質 29.5g	134kcal - 831kcal 蛋白質 26.5g	134kcal - 693kcal 蛋白質 27.8g	134kcal - 740kcal 蛋白質 32.5g
屋 食	11	12	13	14	15
	おやこどん 親子丼 こまつな あ 小松菜おかか和え だいこん てんに 大根とごぼ天煮 みそしる 味噌汁（じゃがいも） ぶりん プリン	ごはん ほにーるー 回鍋肉 あげ ぎょうざ 揚げ餃子 チンゲンさい あ 菜和えもの すまし汁（うすまきふ）	ごはん すきやき風煮 もやしの あ もの 和え物 れんこん いた 炒め みそしる 味噌汁（はくさい）	ごはん しろみさかな び か た 白身魚のピカタ ポテトサラダ ひじき ごもくに 五目煮 みそしる 味噌汁（たまねぎ）	ごはん にくだんご あます 肉団子の甘酢あん こんにやく あまかき 甘辛炒め きやべつ ばいにく あ 梅肉和え すまし汁（はなふ）
	134kcal - 716kcal 蛋白質 30.2g	134kcal - 687kcal 蛋白質 25.1g	134kcal - 712kcal 蛋白質 29.4g	134kcal - 748kcal 蛋白質 27.7g	134kcal - 709kcal 蛋白質 19.8g
屋 食	18	19	20	21	22
	A やきにどん 焼肉丼 ちゅうかすーぶ 中華スープ（はるさめ） B 味噌ラーメン ごはん ちんげんさいな むる チンゲン菜ナムル しゅうまい シュウマイ	ごはん かれい むにえる カレイのムニエル だいずようそう 大豆洋風煮 こまつな ひたし 小松菜お浸し みそしる 味噌汁（うすまきふ）	ごはん くりーむシチュー さんどまめそてー 三度豆ソテー かりふらわーのさらだ カリフラワーのサラダ こーひーゼリー コーヒゼリー	ごはん ぎゅうにくたまご 牛肉の卵とじ やさい そてー（きやべつ） 野菜のソテー（きやべつ） だいこん 大根なます みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん とんてき かぼちゃ ふく に 南瓜の釜め煮 きやべつ しょうが 生姜和え みそしる 味噌汁（だいこん）
	A 134kcal - 676kcal 蛋白質 23.1g B 134kcal - 620kcal 蛋白質 24.2g	134kcal - 677kcal 蛋白質 30.5g	134kcal - 725kcal 蛋白質 25.9g	134kcal - 685kcal 蛋白質 26.5g	134kcal - 688kcal 蛋白質 27.9g
屋 食	25	26	27	28	
	なめし 菜飯 けいらん 鶏卵うどん きりぼだいこんに 切干大根煮 こまつな あ 小松菜のごま和え	★★★クリスマス会★★★ ごはん ハンバーグ エビとライとクリームコロッケ きやべつのドレッシング和え こーんすーぶ コーンスープ ぶちしゅー ブチシュー	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き きやべつマヨネーズ和え ぶたにく だいこん 豚肉と大根煮 みそしる 味噌汁（こまつな）	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう はくさいにびた 白菜煮浸し みそしる 味噌汁（とうふ）	
	134kcal - 550kcal 蛋白質 18.3g	134kcal - 826kcal 蛋白質 27.6g	134kcal - 812kcal 蛋白質 31g	134kcal - 775kcal 蛋白質 27.8g	

※お米は国産米を使用しております。