

千里だより

7 月 317 号

しゃかほくしほうじん
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

7 月の予定

2 日 (月)	つきはじ かい 月初めの会
18 日 (火)	せいかつしゅうかんびぼうきょうしつ 生活習慣病予防教室
20 日 (木)	しゅうしょくしゃげきかい 就職者激励会
25 日 (火)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
28 日 (金)	クラブ活動
31 日 (月)	つきのおわり 月の終わりの会

トピックス

1 面	7月の予定 所長からのひとこと
2 面	しゅうろうしえん 就労支援プログラム実施報告
3 面	けんこう 健康コラム しせつがいしゅうろう 施設外就労について エアコン交換について
4 面	7月の献立表

所長からのひとこと

梅雨とはいえ、例年に比べると雨の白が少ないようです。ただ、曇り空あるいは雨が降るとやはり「梅雨」を感じさせるムシムシとした感じがあります。これから暑い日が続きます。作業中の室温と水分補給は怠らずに熱中症に気をつけて作業に取り組んでいただくようお願いします。さて、7月20日に予定している「就職者激励会」は、昨年度までに就職された方に来所していただき、「どんな仕事をしているか」「給料はどのように使っているのか」「会社で働いていることについてどう思っているか？」など、色々な思いをお話していただきます。久しぶりに会う人も多いと思います。また、初めて会うわ！という方もおられると思いますが、働いている人たちを皆さんで応援する場となりますので、できるだけ参加頂き励ましの声をかけていただきますようよろしくお願いいたします。

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	プール、卓球	水筒、タオル、水着
美術クラブ	作品作り、美術鑑賞	

各クラブ活動に参加される際には、活動に
適した服装を用意してください。



就労支援プログラムの実施報告

平成29年6月2日 金曜日より、今年度の就労支援プログラムの第1回目を開催しまし

た。

6月中の内容は働くときに必要なビジネスマナーをテキストを中心に、参加された皆さんにお伝えしています。

6月16日には外部講師の矢島先生、従野先生のお二方を迎え、おしぼりを使ったあとの置き方、来客があった時のお茶の入れ方や、お客様へのお茶の出し方、お茶を頂く際の対応などの講義を行い、順番に役割を交代し体験しました。

普段何気なく使っているおしぼりでも、置き方ひとつで相手の事を考えられるか、お茶を出す順番や座る位置でどのように対応を変えていくかなど、奥の深い内容でした。

お茶の入れ方、出し方では最初は空の湯のみ茶碗を使って練習しましたが、後半では実際にお茶の葉を入れてお湯を注いでテーブルに出す練習になると、参加された方はとても緊張されていましたが、それぞれが上手にできていたかと思えます。

丁寧に気持ちを込めることでお茶の味わいも変わっていくように思い、そのために普段から挨拶や相手を思いやる気持ちの大切さ、緊張に慣れるための練習が重要だと感じました。

参加された皆さん、お疲れ様でした。



せいめいりょく しゆん やさい 生命力あふれる旬の野菜をたべよう

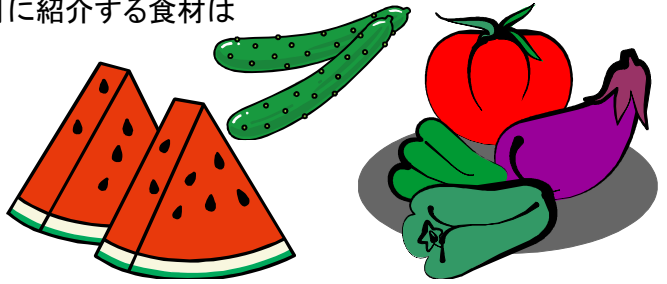
いま さいばい ねんじゅうほうふ しゆるい やさい くだもの て はい いちばんあじ えいようか た
今はハウス栽培などで1年中豊富な種類の野菜・果物が手に入ります。とはいえ、一番味がよく栄養価も高
うえ かかく やす いま しゆん やさい くだもの
上に価格が安いのは今の旬の野菜・果物たち。

なつやさい はほてった からだ ひ ほうふ なビタミンが ふく りにようこうか
夏野菜はほてった体を冷やします。豊富なビタミンが含まれるトマトやピーマン、利尿効果のあるキュウリ
やスイカ、整腸作用と疲労回復効果のあるオクラなどのネバネバ野菜など夏野菜には夏バテを防ぐ効果が
あります。旬の野菜・果物をかしく食べましょう。7月に紹介する食材は

えだまめ とうがん
枝豆、オクラ、きゅうり、冬瓜、トマト、ナス

ピーマン、モロヘイヤ、にがうり、すいか など

たいよう だいち めぐ あじ
太陽と大地の恵みをたっぷりと味わってください。



がつ きゅうしよもくひよう た お あと しよつき かたつ なお
7月の給食目標 「食べ終わった後の食器の片付けをきっちり直そう。」

し 施設外就労の終了について

ことし がつ じっし せつっし せいそうぎようむ
今年1月より実施してきました、摂津市にあるダイキンサンライズ摂津での清掃業務につい
て、元請けとなっていた会社から千里作業指導所が受注を受け活動してきましたが、ダイキン側
と元請けの会社との間で6月末をもって契約を終了することになりました。そのため千里作業指
導所も6月29日で清掃業務を終了いたします。参加を楽しみにされていた方は申し訳ありませ
ん。 今後新しい仕事を用意できるよう調整していきますので、よろしくお願い致します。

え エアコン交換について

かいさぎようしつ こしよう あたら と か お がつ
2階作業室のエアコンが故障していましたが、新しいエアコンに取り換えが終わり、6月26
日に
使用することが出来るようになりました。 梅雨の蒸し暑さが強くなる前に、皆さんに快適な作
業環境を提供できるようになりましたので、熱中症に気を付けて作業を進めてください。

さ 作業室の室温について

つ ゆい じかん けいか む あつ かん ひ ふえ とうしよ さぎようしつ てきぎ
梅雨入りして時間が経過し、蒸し暑さを感じる日が増えてきました。当所の作業室も適宜エアコ
ンを入れていますが、体感温度の差や作業場所によって個人差があると思います。寒いと感じる
方は薄手の上着などを用意してください。
また きせつ にもつうばん そうじ あせ せいけつ じきん
又これからの季節は荷物運搬、掃除などで汗をかきやすい時期です。清潔なタオルを持参するこ
とを心がけましょう。(人への貸し借りは不衛生ですのでやめましょう)

7月献立表

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	ちきんrais かぼちゃ ぶくに 南瓜の含め煮 やまいそてニ 野菜ソテー すこぶ スープ	ごはん ぶりの竜田揚げ むししゅうまい さらだ さらだ みそしる 味噌汁 (たまご)	ごはん とんてき トンテキ あまから 甘辛ごぼう ごま和え 味噌汁 (たまねぎ)	おやこどん 親子丼 こまつなほんずあ 小松菜ポン酢和え みそしる 味噌汁 (さといも) まんごぶりん マンゴープリン	ゆかりごはん たなばた 七夕そうめん しろみさかなふらい 白身魚フライ だいこんたんざく ぼいにくあ 大根短冊 梅肉和え ふるーツかん フルーツ缶
	13kcal - 594kcal 蛋白質 21.8g	13kcal - 750kcal 蛋白質 33.5g	13kcal - 683kcal 蛋白質 29.2g	13kcal - 609kcal 蛋白質 26.8g	13kcal - 738kcal 蛋白質 27.4g
	10	11	12	13	14
昼食	わかめごはん はるま 春巻き とさあ 土佐和え A やきそば B ひやしさらだうどん	ごはん はんぱーぐでみソース ひじきさらだ はくさいにびた 白菜煮浸し みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん かれい むにえる カレイのムニエル ちくわの磯辺揚げ とうがん 冬瓜かにあんかけ (冷) こんそめすーぶ コンソメスープ ばなな バナナ	ごはん とり からあ 鶏の唐揚げ ばんさんすう 拌三絲 さんまいいた 山菜炒め みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん ぶたにく かれーそてニ 豚肉のカレーソテー ぼとふ ポトフ ころっけ コロッケ みそしる 味噌汁 (とうふ)
	A 13kcal - 657kcal 蛋白質 23.9g B 13kcal - 614kcal 蛋白質 19.5g	13kcal - 721kcal 蛋白質 26.0g	13kcal - 719kcal 蛋白質 30.4g	13kcal - 778kcal 蛋白質 27.6g	13kcal - 737kcal 蛋白質 31.8g
	17	18	19	20	21
昼食	うみのひ 	ごはん とんかつ トンカツ ゆかりあえ きりほし いた に 切干の炒め煮 味噌汁 (だいこん)	ぱん すばげてい みこそめす スバゲティミートソース じゃが芋煮 やさいすーぶ 野菜スープ ワッフル ワッフル	ごはん あじの照り焼き さんどまめ 三度豆のごま味噌炒め ひややく 冷奴 かきたま汁 かきたま汁	かれーrais カレーライス だいこんさらだ 大根サラダ れんこんようふう炒め レンコン洋風炒め おれんじゼリー オレンジゼリー
		13kcal - 746kcal 蛋白質 28.3g	13kcal - 760kcal 蛋白質 28.7g	13kcal - 599kcal 蛋白質 30.3g	13kcal - 717kcal 蛋白質 24.8g
	24	25	26	27	28
昼食	なめし 菜飯 しょうゆらーめん 醤油ラーメン ちんじやおろす 青椒牛肉絲 あんにんどうふ 杏仁豆腐	ごはん ぶたにく やながけあう 豚肉の柳川風 ピーふん炒め ピーファン炒め こまつなあまずあ 小松菜甘酢和え みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん しろみさかな みそや 白身魚の味噌焼き こうやふく に 高野含め煮 お浸し すまし汁 (はくさい) あっぱる ぜりー アップルゼリー	ごはん にく どうふ 肉豆腐 まかろにさらだ マカロニサラダ しょうがあ 生姜和え みそしる 味噌汁 (キャベツ)	ごはん とりさんそくや 鶏山賊焼き いなかに 田舎煮 たまごとうふ 玉子豆腐 みそしる 味噌汁 (たまねぎ)
	13kcal - 619kcal 蛋白質 24.6g	13kcal - 681kcal 蛋白質 28.2g	13kcal - 690kcal 蛋白質 31.5g	13kcal - 670kcal 蛋白質 30.4g	13kcal - 720kcal 蛋白質 31.9g
	31				
昼食	ぎゅうどん 牛丼 きやべつす の酢のもの みそしる 味噌汁 (うずまきふ) みかん寒天				
	13kcal - 649kcal 蛋白質 23.0g				