

# 千里だより

9 月 319 号

しゃかほくほうじん  
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

## トピックス

### 9 月の予定

1 日 ( 金 )	つきはじ かい 月初めの会
19 日 ( 火 )	せいかつしゅうかんびほほうきょうしつ 生活習慣病予防教室
25 日 ( 月 )	こうちん しきゅうび 工賃支給日
29 日 ( 金 )	つき お かい 月の終わりの会

1 めん 面	9月の予定 所長からのひとこと
2 めん 面	おおさか まんにひんなんくんれん 大阪880万人避難訓練について けいほう ばあい 警報が出た場合について りようじょうきょう 利用状況について
3 めん 面	けんこう 健康コラム しゅってん 出店について しよくいしやうかい 職員紹介
4 めん 面	9月の献立表



所長からのひとこと



9月は暦の上では「秋」になりますが、朝夕の気温は低くなり過ごしやすくなるものの、日中は「まだまだ夏！」といった日が多く「厳しい残暑」が続く季節でもあります。エアコンの効きが悪い「砂作業場」で作業する方々には、真夏の時期よりは少し作業しやすくなるかと思いますが、もしばらくは給水タイムを設けて作業を行っていくようにしたいと思います。

さて、作業に関してですが・・・これまでは一人で作って完了する仕事が多かった中に、今年の春から「キッチンボードセット作業」を加えたことで、「流れ作業」の作業方法を取り入れて仕事を行う環境を作りました。これによって、全体の流れを見ながら自分の役割の作業を行う方法が出来上がりましたが、利用者の方全員に関わってもらうまでの量や場所を確保できませんでした。そこで、今回の新たに始める作業は、「洗濯機のホース取り付け部品」の組み立て梱包（袋詰め）作業で、複数の部品からなるAとBを事前に組み立てておき、最終的に二つの部品を合体することで商品が完成し袋詰めするという作業工程になります。多くの工程があることで多くの利用者に関わってもらうことができると期待しています。ま

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	ウォーキング	タオル・水筒
美術クラブ	作品づくり	

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。



おお  
大 阪880万人訓練実施について

昨年さくねんも実施じっししました地震じしんを想定そうていした訓練くんれんを9月5日がつにち(火)11時より実施じっしする予定よていです。

11時に携帯電話けいたいでんわの訓練緊急地震速報くんれんきんきゆうじしんそくほうが一齐いっせいに鳴ります！  
(この日は、携帯電話けいたいでんわ、スマートフォンさぎょうちゅうもを作業中さぎょうちゅうも持ってもいてください)

さて、実際に大地震だいじしんが起きたらどうすればよいでしょうか？

千里作業指導所せんりさぎょうしどうしょで大地震おおじしんが起きた場合は・・・

★まず机つくえやテーブルの下したなどに隠れ、頭あたまと身体からだを守る。

(火災の場合とは違うので注意ちゅういしましょう)

★各作業場かくさぎょうばの職員しよくんの指示しじに従したがう。

この2つの事ことに注意ちゅういをしてもらえれば大丈夫だいじょうぶです。



みなさんのご家庭かていでは地震じしんがきたらどうすればよいか話し合はなったりしてあいますか？

○自宅じたくから最寄りもよの避難所ひなんじょはどこですか？

○帰宅ルートきたくの確認かくにんはできていますか？

○持出し用もちだの物資ぶつしなどはありますか？

この機会きかいに、大地震だいじしんなどの災害さいがいにあえばどうするのか  
ご家族かぞくや支援者しえんしゃの方かたと話し合はないをしてあみましょう。



緊急時きんきゆうじの千里作業指導所せんりさぎょうしどうしょからの避難所ひなんじょは「吹田市立古江台中学校すいたしりつふるえだいちゅうがっこう」です。

けい  
警 報が出たら・・・

毎年この季節になると、大雨おおあめや台風たいふうによる甚大な被害じんたいのニュースを多く耳みみにすること  
と思おもいます。とても大きな被害ひがいがでておりゲリラ豪雨ごうりゅうによる川かわの増水ぞうすいや、雷かみなりによる  
被害ひがいも出ているので十分じゅうぶん気を付け、危あぶないと思おもったら、外出がいしゅつを控えたり、早はやめにしっ  
かりとした建物たてものなどに避難ひなんするようにしましょう。

何度か千里なんどだよりや、お知らせせんりの手紙てがみでもお伝えつたしていますが、千里作業指導所せんりさぎょうしどうしょ  
は利用者りようしゃの皆さんみなに自宅待機じたくたいきをお願いねがする場合があります。

「朝あさ、7時の時点じてんで特別警報とくべつけいほうや暴風警報ぼうふうけいほうが出ているとき」については通所つうしょせず、自宅待機じたくたいき  
お願いねがします。上記じょうき以外の警報けいほうが出る場合はお家うちの方かた(支援者しえんしゃの方かた)と相談そうだんの上、通  
所つうしてください。

実習じっしゅう、施設外就労しせつがいしゅうらうに出ている場合ばあいも同様どうようですので、注意ちゅういしてください。

り  
利 用状況について

8月に新規がつしんきで1名めいの利用者りようしゃが来られ、現在移行げんざいいこうは9名めい、B型46名めい、合計55名めいです。

ひなん まも 避難するときに守ること		
お		おさない
か		かけない
し		しゃべらない
も		もどらない

## 健康づくりは朝ごはんから

ようやく9月に入り少しは涼しくなるかと思いきや、まだまだ暑い毎日ですね。この季節は、暑い夏の疲れも体調をくずしやすくなります。そんな時こそ規則正しい生活を送ることが大切。そして、規則正しく毎日をすくいくためには一日の始まりである朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんの働き ~集中力アップ~ 前の日の夜ご飯が寝ている間に消化されているので、朝は脳も体もルギー欠乏状態です。脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖。米はブドウ糖の源になる

でんぷん質を多く含んでいるので朝ごはんにはぴったりです。

朝忙しくておかずまで作っている時間がない時は、ご飯とお味噌汁だけでも構わないのです。大切なのは、お昼までの活動を元気に楽しく過ごせるかだとも思います。



9月の給食目標 **イスをなおしましょう**

## 出店のおしらせ

当所と同法人の大阪市立中央授産場が主催する、授産場フェスタに食べ物販売での出店参加をする予定です。

この出店参加につきましては職員のみ（全員ではありません）の参加となります。興味のある方は当日遊びに来てください。

開催日：9月30日（土）

時間：10時～15時（予定）

場所：大阪市天王寺区東上町4-17（JR、および地下鉄鶴橋から徒歩5分）

## 職員紹介

平成29年8月1日より、新しく来られた職員を紹介します。

初めまして、Yと申します。作業所で働くのは初めてになります。趣味はアウトドアで、夏にはキャンプでBBQ（バーベキュー）や海水浴をしたり、冬にはスキーをしています。またいい場所があれば教えてください。

この千里作業指導所に在職するのも何かのご縁だと思っています。みなさんと過ごす時間を大切にしたいと思います。簡単な自己紹介になりますけど、よろしく願います。



# 9月献立表

	月	火	水	木	金
					1
昼食					ごはん バーベキューポーク 小松菜ゆかり和え 高野含め煮 味噌汁 (うすまきふ)
					171kcal - 735kcal 蛋白質 32.9g
	4	5	6	7	8
昼食	てんしんはん 天津飯 イカリンダライ ツナ和え コンソメスープ ブリソ	ごはん 肉団子の甘酢あん 白菜梅肉和え しんこんと豆の炒り煮 味噌汁(ふ)	ごはん アジの照り焼き ころっけ きゅうりの酢の物 味噌汁 (だいこん)	ごはん 肉豆腐 マカロニソテー 小松菜中華和え 味噌汁 (はなふ)	ごはん 鶏肉の味噌炒め ナムル 里芋の揚げ出し すまし汁 (そうめん)
	171kcal - 709kcal 蛋白質 26.6g	171kcal - 763kcal 蛋白質 21.1g	171kcal - 732kcal 蛋白質 30.2g	171kcal - 755kcal 蛋白質 30.5g	171kcal - 711kcal 蛋白質 24.3g
	11	12	13	14	15
昼食	A 焼きそば B とんこつ醤油ラーメン 菜飯 あげしゅうまい インゲンおかか和え	ごはん チキンのソテー ジャーマンポテト チンゲン菜煮浸し 味噌汁 (とうふ)	ごはん ホキの竜田揚げ 白菜磯香和え ひじき炒め煮 味噌汁 (たまご) フルーツ白玉	ごはん 豚肉の柳川煮 かぼちゃ煮 キャベツ生姜和え 味噌汁 (うすまきふ)	かれーライス 大根サラダ コンソメスープ ヨーグルト
	A 171kcal - 697kcal 蛋白質 27.5g B 171kcal - 656kcal 蛋白質 22.8g	171kcal - 768kcal 蛋白質 28.3g	171kcal - 784kcal 蛋白質 29g	171kcal - 673kcal 蛋白質 27.2g	171kcal - 739kcal 蛋白質 23.1g
	18	19	20	21	22
昼食	<b>敬老の日</b> 	わかめごはん きつねうどん チンゲン菜マヨネーズ和え 豚肉と大根煮 ぶどうゼリー	ごはん メンチカツ 小松菜ポン酢和え 切干大根煮 味噌汁 (ふ)	ごはん サバの味噌煮 ピーマン炒め キャベツドレッシング和え すまし汁 (はんぺん) りんご	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 三度豆の甘辛炒め 冷奴 味噌汁 (さといも)
		171kcal - 730kcal 蛋白質 18.3g	171kcal - 754kcal 蛋白質 23.4g	171kcal - 770kcal 蛋白質 25.7g	171kcal - 784kcal 蛋白質 30.5g
	25	26	27	28	29
昼食	おやこどん 親子丼 キャベツ甘酢和え ごぼう炒め煮 味噌汁 (じゃがいも)	ごはん ハンバーグデミソース 卵の花炒り煮 もやしサラダ 味噌汁 (ふ)	ごはん 牛肉と厚揚げの炒め物 大根の煮物 拌三絲 味噌汁 (はくさい)	ロールパン スパゲティミニトソース コールスロー 野菜スープ マロンウップル	ごはん 白身魚のムニエル ブレンシオムレツ チンゲン菜おかか和え 味噌汁 (もやし)
	171kcal - 691kcal 蛋白質 26.3g	171kcal - 757kcal 蛋白質 27.4g	171kcal - 738kcal 蛋白質 27.9g	171kcal - 724kcal 蛋白質 27.8g	171kcal - 711kcal 蛋白質 30.7g