

# 千里だより

6 月

352 号

しゃかほくしほうじん  
社会福祉法人  
おおさかしょうがいしほくし  
大阪市障害者福祉・スポーツ協会

ワークセンター千里

## トピックス

### 6 月の予定

1 日 ( 月 )	つきはじ かい 月初めの会
15 日 ( 月 )	きゅうしょくいんかい 給食委員会
19 日 ( 金 )	しゅうろうしえん 就労支援プログラム
25 日 ( 木 )	こうちん しきゅうび 工賃支給日
30 日 ( 火 )	おわりのかい 終わりの会

1	めん 面	がつ よてい 6月の予定 しよちよう 所長からのひとこと
2	めん 面	しんがた 新型コロナウイルス かんせんしやう 感染症対 たいさく 策
3	めん 面	けんこう 健康コラム ざいたくしえん ほうこく 在宅支援の報告
4	めん 面	がつ こんだてひやう 6月の献立表



しよちよう ひとこと  
所長からの一言

ぜんこく はつれい きんきゆう じたい せんげん せんじつ かいじよ おおさか すうじつ かん  
全国に発令されていた緊急事態宣言も先日解除され、大阪ではここ数日間、コ  
ロナウイルスに感染した方もなく、安心していても多いのではないかと思います  
す。ただ、ほっかいどう だい なみ かんせん ひろ  
北海道ではすでに第2波の感染が広がっており、九州でも広がりつつ  
ある状況となっています。

おおさか だい なみ こ いの おおさか ふたたび ひろ  
大阪では、第2波が来ないことを祈るばかりですが、大阪でも再び広がるものと  
かんが こうどう たいせつ おも りやうしや かたがた つうしよ とうちゆう みち  
考えて行動することが大切だと思いますので、利用者の方々も通所途中の道のり  
やきゆうじつ かんせん よぼう わす こうどう  
や休日など感染しないための予防を忘れないよう行動していただきたいと思  
います。

しんがた かんせん かくだい きんきゆう じたい せんげん みおく  
さて、新型コロナウイルス感染拡大や緊急事態宣言により、見送りとなったまま  
どう つうしよ び がつ つうしよ び もう かんが  
の土曜通所日について、7月から通所日を設けていきたいと考えています。内  
よう がつ しよじゆん し じゆんび  
容については、6月初旬にはお知らせできるように準備していきますのでよろしく  
ねが  
お願いします。

きおん しつど たか ひ つづ ねちちゆう しやう  
気温と湿度が高い日が続くので、熱中症に  
ならないよう適度な水分を取りましょう。



# 新<sup>がた</sup>型<sup>かんせんしやう</sup>コロナウイルス<sup>よぼうたいさく</sup>感染症<sup>よぼうたいさく</sup>予防対策

ワークセンター千里では、新型コロナウイルス感染症に対する予防対策として、次の対応を行っております。

**期間：令和2年6月5日（金）まで**

**※ただし、感染した人が多くなってくると期間を延長する場合があります。**

## <時短での作業提供時間>

1階作業室に所属の方	朝礼	9：45	終礼	15：15
2階作業室に所属の方	朝礼	10：00	終礼	15：30

## <登所後>

- ・手洗い、うがいを済ませた後、検温の実施します。
- ・可能な限り、密集にならないよう、食堂内にて座席の間隔をあけ、朝礼と終礼の実施します。
- ・食事や水分補給以外はマスクの着用をしてください。
- ・人と話す際に、腕を伸ばした長さを目安として、距離を取ってください。

## <更衣時>

- ・できるだけ素早く着替えと準備を済ませ、更衣室から出てください。
- ・更衣室で休憩は密集防止のためお控え下さい。

## <昼食時>

- ・休憩時間を1階と2階でずらすことで、可能な限り密集を避けて、給食を提供します。
- ・食事を受け取る際に、トレー1枚分を目安として、前後の間隔を開けてください。
- ・着席時にはむかい合わせにならないよう、静かに食べてください。
- ・食堂で休憩できる時間は12：30からとします。

## <その他>

- ・マスクについて、ご自宅から各自が持参いただくよう、ご協力をお願いいたします。
- ・新型コロナウイルスは無くなったわけではありません。普段の生活においても、マスクの着用をしっかりと、手洗いやうがいを丁寧に行い、混雑した場所などのひとごみを避け、予防に努めましょう。

厚生労働省、大阪府、吹田市より「新しい生活様式」の案内がされておりますので、そちらもご確認ください。



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

生命力あふれる旬の野菜をたべよう



わかめ・・・生活習慣予防に便秘改善、美しい黒髪をつくれます。

\* ストレス解消に約立ちます

味噌汁の具や酢の物などに日常的に使われるわかめは、カルシウムとともにマグネシウムの補給にもやく。マグネシウムはカルシウムとのバランスが大事で、エネルギーの代謝やホルモンの分泌、体温調節に欠かせない成分。気分がイラついたり落ち込みがちなときは、マグネシウム不足も疑ってみましょう。

\* 高血圧の予防効果があります

高血圧の原因の一つは食塩のなかのナトリウム。味噌汁一杯には約2gの塩分がふくまれますが、わかめやカリウムの豊富な具を入れれば、ナトリウムを体外に排出してくれます。じゃがいもとわかめの味噌汁なら、カリウムが多く、血圧が高めの人にむいています。

くきわかめやめかぶの食べ方は、酢の物や、すりおろしてだし汁を加えた「めかぶとろろ」がおすすめです

6月の給食目標 「 手洗いと消毒をきちんとしましょう 」

在宅支援の報告

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の急速な広がりを受けて、ワークセンター千里においても、急遽、在宅支援の希望アンケートを実施しました。

4月20日（月）から、希望者を対象に在宅支援を開始し、大阪府を対象とした緊急事態宣言の解除を受け、5月22日（金）に支援を終了しました。

内容として、ワークセンター千里から作業を運ぶことはできないため、利用者およびご家族の皆さんのご協力を頂き、自宅で過ごされている間に、それぞれが出来ることを行い、予定と結果を電話と、作業報告の書面でワークセンター千里にお伝えいただく事で、作業を行った確認といたしました。

近年に例がないため、手探りで進めることとなりました。また自宅で過ごされることでの健康面での確認も必要のため、毎日の体温を測定することや、就寝・起床、食事の内容等を伺いました。

幸いなことに、当記事を作成している現時点（5月27日現在）では、新型コロナウイルス感染症の陽性反応を示した報告は来ておりません。

ただ、外出自粛要請が段階的に解除されていく中で、多くの人と交わることが、これから多くなっていきますので、引き続き、予防に努めて頂きますよう、よろしくお願ひします。



# 6 月 献 立 表



	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	ゆかりごはん 鶏南蛮うどん 小松菜の酢のもの ころっけ コロッケ	ごはん 牛肉のスタミナ炒め カリフラワーごまドレ和え かぼちゃ煮 味噌汁 (ちんげんさい)	ごはん カレーの揚げ煮 三度豆ミンチ炒め キャベツのカニカマ和え 味噌汁 (だいこん)	ごはん めんちかつ メンチカツ ほうれん草お浸し たまごとうふ 玉子豆腐 味噌汁 (たまねぎ)	ハッシュドポーク スパゲティサラダ スープ (こまつな) カルピスゼリー
	17kcal - 806kcal 蛋白質 24.4g	17kcal - 733kcal 蛋白質 27.5g	17kcal - 692kcal 蛋白質 29.7g	17kcal - 760kcal 蛋白質 24.8g	17kcal - 813kcal 蛋白質 24.3g
	8	9	10	11	12
昼食	びびんぼう 春巻き たまごスープ 大学芋	ごはん 鱈の焼き南蛮 青梗菜煮浸し ビーンズサラダ 味噌汁 (ぎゃべつ)	ごはん 豚しょうが焼き きんぴらごぼう 春雨のマヨネーズ和え 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん 白身魚フライタルタルソース 豚肉とアスパラ炒め 白菜ゆかり和え すまし汁 (とうふ)	ごはん 鶏の唐揚げ 里芋煮 小松菜ごま和え 味噌汁 (ふ)
	17kcal - 814kcal 蛋白質 22.2g	17kcal - 662kcal 蛋白質 26.4g	17kcal - 696kcal 蛋白質 22.1g	17kcal - 699kcal 蛋白質 23.8g	17kcal - 777kcal 蛋白質 29.7g
	15	16	17	18	19
昼食	A 菜飯 A 肉うどん B 天津飯 B スープ 高野煮 ミックスフルーツ	ごはん とんかつ 大根煮 もやし和え物 味噌汁 (ぎゃべつ)	ごはん 麻婆春雨 アジフライ 小松菜おかか和え 中華スープ (もやし)	ごはん 魚の梅香焼き 鶏じゃが 青梗菜磯香和え 味噌汁 (うずまきふ)	パン スパゲティミートソース 野菜サラダ (ぎゃべつ) コンソメスープ (たまねぎ) りんごゼリー
	A 17kcal - 840kcal 蛋白質 29.3g	17kcal - 684kcal 蛋白質 24.2g	17kcal - 732kcal 蛋白質 22.9g	17kcal - 700kcal 蛋白質 32.5g	17kcal - 713kcal 蛋白質 27.7g
	B 17kcal - 676kcal 蛋白質 22.3g				
	22	23	24	25	26
昼食	わかめごはん 白湯ラーメン 三度豆の和え物 肉団子	ごはん バーベキューチキン ブロッコリーサラダ 白菜煮浸し 味噌汁 (ふ)	ごはん 鯖の竜田揚げ ほうれん草ゆかり和え たけのこ土佐煮 すまし汁 (とうふ)	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 チンゲン菜酢のもの こんにゃく煮物 味噌汁 (たまねぎ) パインヨーグルト	ごはん 煮込みハンバーグ 野菜ソテー (ぎゃべつ) 小松菜梅肉和え 味噌汁 (うずまきふ)
	17kcal - 791kcal 蛋白質 26.8g	17kcal - 714kcal 蛋白質 27.2g	17kcal - 703kcal 蛋白質 28.5g	17kcal - 678kcal 蛋白質 23.8g	17kcal - 705kcal 蛋白質 24.9g
	29	30			
昼食	親子丼 レンコンベーコン炒め 青梗菜ポン酢和え 味噌汁 (さといも) もも寒天	ごはん 魚の子リソース 蒸しシュウマイ カリフラワーのサラダ 味噌汁 (うずまきふ)			
	17kcal - 739kcal 蛋白質 26.5g	17kcal - 699kcal 蛋白質 29.5g			