

# 千里だより

7 月

353 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

### 7 月の予定

1 日 (水)	つきはじ かい 月初めの会
20 日 (月)	きゆうしよくいんかい せいかつしゅうかんび せつぼうきょうしつ 給食委員会・生活習慣病予防教室
22 日 (水)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
23 日 (木)	しゅくじつ うみ ひ 祝日 (海の白)
24 日 (金)	しゅくじつ ひ 祝日 (スポーツの白)
31 日 (金)	つきのおわりのかい 月の終わりの会

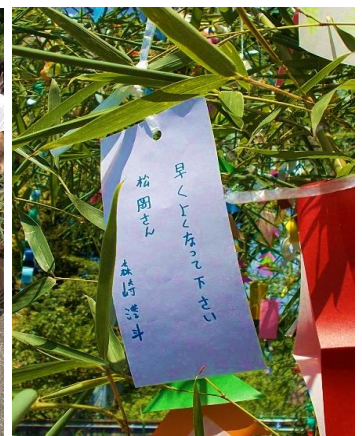
1 面	7月の予定 所長からのひとこと 七夕飾りをしました
2 面	就労支援プログラム実施報告
3 面	健康コラム 松岡さんからのメッセージ
4 面	7月の献立表



### 所長からのひとこと

梅雨に入り、湿度と温度が高く過ごしにくい季節になりました。例年なら、エアコンの効きをよくするため、締め切った部屋で過ごすことが多かったと思いますが、今年はコロナウイルスの感染予防のために、時々窓を開けて換気をした部屋で過ごすようにしていただきたいと思います。

さて、先日より、江坂にある会社で新たな施設外就労を行う会社で実習を行うようになりました。また、これまでに実施してきた「大番」さんでの施設外就労も7月から始まります。さらに、先月の千里だよりでお伝えした土曜の開所についても進めていく予定としており、コロナウイルスで自粛やストップしていた事業もようやく再開できることに大変喜んでおります。まだまだ、コロナウイルスの動きは気になるところですが、できることから、できる範囲で進めていきたいと思っておりますので今後とも協力いただきますようお願いいたします。(土曜開所日について、現在調整中のため、開所日は後日お知らせいたします。)



七夕飾りをしました、お願い事も盛り沢山つるしていきまーす

# 就労支援プログラムの実施報告

昨年年度に引き続き 従野先生をお迎えして令和2年度就労支援プログラムがスタートしました。

第1回目のテーマは「ビジネスマナー」です。前半の「お茶の出し方」では 接待側、客側の両方を体験し、接待側の方は部屋への入り方や挨拶、お辞儀の仕方を、客側はお茶のいただき方やお礼の仕方などを体験し、緊張しながらも丁寧にできたと思います。後半の「アレンジメントフラワー」ではひまわりとカーネーションを主体にそれぞれが思い思いの感覚で花を生けました。花に添えられた葉の使い方が難しく苦戦しましたがとても明るく生き生きとした作品が出来上がりました。コロナの影響で時短終業の為講義時間が十分とれませんでしたでしたが集中して講義を受けることができたと思います。

従野先生からは「やればできる！と実感したと思います。未経験の事でも経験するとできるようになります。自信をもって前に進んで下さい。今日の講義はその為の第一歩です。」とお話がありました。

学んだことをその場限りにせず 意識してしっかりと実行に移し自分のものにしていきましょう。参加された皆さん、大変お疲れさまでした。



「お茶・お花」をする意味  
・マナーを身につける  
・礼儀正にする  
☆ 経験することで気持ちに余裕ももて自信をつける



せいめいりよく しゆん やさい  
生命力あふれる旬の野菜をたべよう

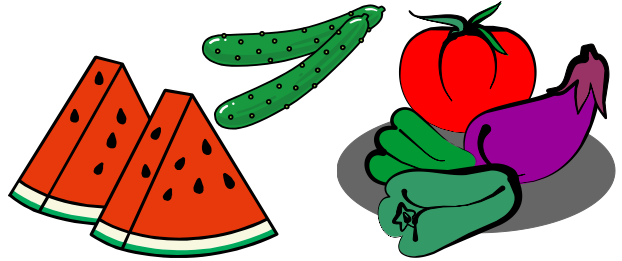
いま さいばい ねんじゆほう じゆるい やさい くだもの て はい いちばんあじ えいようか たか  
今はハウス栽培などで1年中豊富な種類の野菜・果物が手に入ります。とはいえ、一番味がよく栄養価も高  
うえ かかく やす いま しゆん やさい くだもの  
い上に価格が安いのは今の旬の野菜・果物たち。

なつやさい はほった からだ ひ ほうふ 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  
太陽と大地の恵みをたっぷり味わってください。



がっ きゅうしよもくひょう なら かんかく あ すわ きんかっけい すわ  
7月の給食目標 「並ぶときに間隔を開けて、座るときは(三角形)に座りましょう」

まつ

おか  
松岡さんからメッセージが届きました

つゆ きせつ かんせんしゃ いちじき へ  
梅雨の季節になりました。コロナによる感染者が一時期よりは減りましたが、まだまだ感染予防の手洗いうがい  
が必要であり、気を緩めることが出来ない悩ましい日々が続いております。しかし、30日から大阪大学や大阪市の  
ひつよう せんとく できなや ひびが つづ 30日におおさか大学やおおさかの  
協力の元、新型コロナウイルスの予防ワクチンの治験が始まるという明るいニュースも出てきました。もう暫くの  
きょうりよくもと しんかた よぼう ちけん はじ あか  
辛抱です。人間の努力と知恵は必ず新型コロナウイするに勝ちます。さて、私はと言うと4回目の手術をなんとか終  
しんぼう にんげん どりよく ちえ かならしんかた か わたし い かいめ しゆじゆつ お  
え、実は皆さんの近くの病院に転院しています。毎日リハビリとして、院内の中庭を歩いたり、ストレッチをして  
じつ みな ちか びやういん てんいん まいにち なかにわ ある  
おります。同じ事を繰り返してもなかなか目に見えた回復が感じられない時はやはり落ち込んで悩んでしまいま  
おな こと く かえ め み かいふく かん とま お こ ないや  
す。そんな時、ワークセンター千里の方角を見て、皆さんの笑顔や声、作業をしていた頃の楽しいことを考える  
しんぼう えがお さいかいで き がんぼ ちからわ みな  
と、また皆さんと笑顔で再開出来るよう頑張ろうという力が湧いてきます。皆さんもこれから暑い日が続きます  
みな すいぶん たいちよう き つ  
が、水分をしっかりととって、くれぐれも体調には気を付けてくださいね。

え

こうかん  
エアコン交換について

かいさぎょうしつ こうしやう あたらしい エアコン と 取りかえを よてい しています。 つゆの 蒸し  
あつ つよ まえ みな かいてき さぎょうかんきやう ていきやう そうきやう すず  
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早急に進めさせていただきます。それ  
までの間、熱中症に気を付けて作業を進めてくださいね。

さ

ぎやうつ しつおん  
作業室の室温について

つゆ い じかんが 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  
れられていますが、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  
たいかんおんど さ さぎょうばしよ こじんさ おも さむい かん かつ うすで うわぎ  
などを留意してください。また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  
ようい また ませつ にもつうばん そうじ あせ じき せいけつ  
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
			1	2	3
昼食			ごはん とんてき トンテキ あまから 甘辛ごぼう だいにせんざいはいにくあ 大根短冊梅肉和え みそしる 味噌汁（たまねぎ）	ごはん ぎゅうにくやさいいた 牛肉の野菜炒め かぼちゃ ふく に 南瓜の含め煮 たまどうふ 卵豆腐 みそしる 味噌汁（もやし）	ごはん ぶたにく やながはう 豚肉の柳川風 なすでんがく 茄子田楽 こまつなあます あ 小松菜甘酢和え すまし汁（はなふ） ごま団子
			I74* - 732kcal 蛋白質 30.3g	I74* - 733kcal 蛋白質 27.9g	I74* - 783kcal 蛋白質 30.7g
	6	7 	8	9	10
昼食	わかめごはん かき卵うどん ころっけ 青梗菜土佐和え	ちらし寿司 ミニそうめん しろみさかきらい 白身魚フライ こまつなごま味噌和え あんにと豆腐 杏仁豆腐	ごはん さかあ れーふうみや 魚カレー風味焼き みーとぽーる ひじきサラダ こんそめすーぶ コンソメスープ	ごはん ぶたにく こうみそーす 豚肉の香味ソース ぼとふ（ういんナー） ちんげんさい あもの 青梗菜の和え物 みそしる 味噌汁（うずまきふ）	ごはん とり からあげ 鶏の唐揚 はるさめ すもの 春雨の酢のもの こんにやくと山菜炒め みそしる 味噌汁（たまねぎ）
	I74* - 836kcal 蛋白質 21.2g	I74* - 798kcal 蛋白質 22.6g	I74* - 713kcal 蛋白質 28.6g	I74* - 706kcal 蛋白質 34.4g	I74* - 789kcal 蛋白質 27g
	13	14	15	16	17
昼食	ぎゅうどん 牛丼 がんと煮 キャベツのまよネーズ みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん にこみはんぱーぐ 煮込みハンバーグ まかろにさらだ こまつなにびた 小松菜煮浸し みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん あじ て や 鱈の照り焼き ビーふん炒め ひややつこ 冷奴 みそしる 味噌汁（だいこん）	ごはん とりにく こうそうぼんこや 鶏肉の香草パン粉焼き ごぼうさらだ ちんげんさいしょうがあ チンゲン菜生姜和え みそしる 味噌汁（きゃべつ）	ぱん  すばげてい みことそこす スバゲティミートソース いんげんそてー やさいすーぶ 野菜スープ（はくさい） かふえおれぜりー カフェオレゼリー
	I74* - 779kcal 蛋白質 26.2g	I74* - 768kcal 蛋白質 24.2g	I74* - 652kcal 蛋白質 28.6g	I74* - 754kcal 蛋白質 29g	I74* - 728kcal 蛋白質 30.4g
	20	21	22	23	24
昼食	A 菜飯 しおらーめん 塩ラーメン B 焼き鳥丼 味噌汁（ふ） ぎゅうにくびーまんいたもの 牛肉とビーマンの炒め物 みたらし団子	ごはん まーぼー豆腐 マーボ豆腐 こんにやくの甘辛炒め こまつななむる 小松菜のナムル みそしる 味噌汁（はくさい）	ごはん みそかつ 味噌カツ ほうれん草ゆかり和え きりぼだいこん いた に 切干大根の炒め煮 すまし汁（うずまきふ）	うみのひ  スポーツのひ 	
	A I74* - 819kcal 蛋白質 27.5g B I74* - 716kcal 蛋白質 28.1g	I74* - 731kcal 蛋白質 30.6g	I74* - 716kcal 蛋白質 26.7g		
	27	28	29	30	31
昼食	ゆかりごはん エビ天うどん とうがんぶたにくにもの 冬瓜と豚肉の煮物 ちんげんさいなむる チンゲン菜ナムル	ごはん とりにくさんぞくや 鶏肉の山賊焼き いなかに 田舎煮 こまつなあもの 小松菜の和え物 みそしる 味噌汁（そうめん）	ごはん しろみさかなびざふうや 白身魚のピザ風焼き ぶたにくあすばらいた 豚肉とアスパラ炒め ちゅうかふうひややつこ 中華風冷奴 みそしる 味噌汁（おくら）	ごはん にくだんごあます 肉団子の甘酢あんか かりふらわーまよネーズ和え こんにやくの煮物 みそしる 味噌汁（きゃべつ）	カレーライス だいこんさらだ 大根サラダ れんこんようふういた レンコン洋風炒め まっちゃばばろあ 抹茶ババロア
	I74* - 682kcal 蛋白質 19.9g	I74* - 719kcal 蛋白質 27.6g	I74* - 696kcal 蛋白質 35.3g	I74* - 780kcal 蛋白質 21.6g	I74* - 860kcal 蛋白質 27.4g