

千里だより

8 月

354 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

8 月の予定



3 日 (月)	つきはじ かい 月初めの会
17 日 (月)	きゆうしょくいんかい せいかつしゅうかんびほぼう きょうしつ 給食委員会・生活習慣病予防教室
25 日 (火)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
31 日 (月)	月の終わりの会



トピックス

1 面	8月の予定 所長からのひとこと
2 面	ハンドメイドキャンドル作り
3 面	健康コラム コロナウイルス感染対策 熱中症に気を付けましょう
4 面	8月の献立表

所長からのひとこと

例年の「8月」といえば、すで梅雨も明け、毎朝早くからクマゼミの音がけたたましく鳴いているものですが、今年は長雨で天気が悪く、毎日のように雨が続いています。また、気温も低く、日光不足が原因で野菜も育たず値段が高くなっているといわれています。早く梅雨明けし、カラッとされた暑い夏になるのを期待したいと思います。

さて、新型コロナウイルスに関する状況ですが、7月初旬から再び感染者が増加してきており、大阪でも150名を超える感染者数が報告されるようになりました。一日当たりの検査数が増えたことで感染者数が増えたともいわれていますが、増えてきていることには違いなく、私たちは、これまで以上に警戒しなければならなくなってきています。

ワークセンター千里では、利用者の皆さんに「感染防止」の意識を持っていただけるよう、色々な防止策をしましたが、今後さらに新たな防止策をしなければならないのでは、と考えています。

少々ご不便をおかけすることとは思いますが、ご自身やご家族の方のためにも、通所途中（電車やバスの車内）や人と話をするときはマスクをする、人ごみをさける、休日等は不要不急の外出をしないを意識して通所していただくようお願いいたします。また、作業所内では、決められたルール通りの行動をとっていただくようお願いいたします。今後、新たな対策が決まりましたら、別途通知や次月の千里だよりでお知らせいたしますのでご協力いただくようお願いいたします。

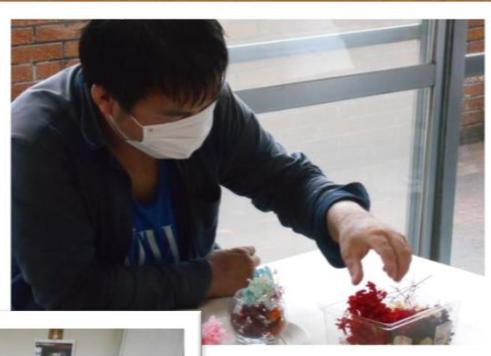
気温が熱なくなってきました。マスクを着用しているので、熱中症などには十分気を付けてください。

クラブ活動はしばらくお休みになります。再開するときは、お手紙でお知らせします。

ハンドメイドキャンドル作り

今年度より土曜日に行事を実施する第1弾として、「ハンドメイドキャンドル製作体験」を、7/25（土）にハンドメイドキャンドル協会より、講師が2名来所され開催いたしました。

新型コロナウイルス感染症の影響もあって、予定より遅くなりましたが、24名の利用者の方が参加され、みなさんが自分の考えた作品を、自由に作られ、楽しい時間を過ごし、世界で唯一のオリジナルデザインのキャンドルを作ることが出来ました。



製作体験のあとは、お弁当を食べてから掃除をして解散しました。
参加された皆さん、お疲れ様でした。

えいようほうふ なつやさい た なつ よほう
栄養豊富な夏野菜を食べて、夏バテを予防しよう！

なつ しゅうかく やさい なつやさい よ
夏に収穫される野菜をまとめて‘夏野菜’と呼びます。キュウリ、トマト、ナス、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ……ざっとあげてもこれだけあるように、夏野菜は種類も大変豊富で、夏は野菜を摂取する絶好の時機ともいえます。

やさい しゆん じき もつと えいようか たか あじ ゆた なに しゆん やさい じき
野菜は旬の時期が最も栄養価が高く、味わいも豊かです。何より旬の野菜には、その時期のカラダが欲する栄養素を多く含んでいます。つまり、夏野菜には、ほてったカラダを内側から

クールダウンする水分やカリウム、また、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれているのです。

なつ しょくよく ていか じき いろぬしか なつやさい しょくよく
夏は食欲が低下する時季でもあります。彩豊かな夏野菜は食欲をそそります。キュウリ、トマトなど、火を通さず食べられる食材が多いのも夏野菜の特徴です。



がつ きゅうしよもくひょう て あら はん た お しょくどう で
8月の給食目標 「手を洗いましょう・ご飯を食べ終わったら食堂を出しましょう」

かんせんしやうたいさく
コロナ感染症対策

ワークセンター千里では皆様のご協力を頂き、現在次のこと行っております。

- 登所時の手洗い、うがいをしてから、検温を受けてください。
 - 施設内では可能な限り、マスクの着用してください。
 - 密接状態を避けるため、主に1階と2階およびプレハブ作業室の作業時間と休憩時間を変更しております。
- これらに加え、7/14（火）より、給食時での対策を追加しました。
- 食堂のテーブルに透明な衝立を設置しました。
 - 間隔を開けて食事して頂くよう、パネルを設置しました。
 - 間隔を開けて給食を受け取れるよう、並ぶ列と間隔が判るよう、パネルを設置しました。



あつちゆうしやう き
熱中症に気を付けてきましょう

今年の夏は猛暑となっていて、各地で熱中症が多く発生しています。皆さん日々頑張って作業に取り組まれています。熱中症予防のためにはこまめな水分補給が大切です。適度な水分補給が有効なのはもちろんですが、塩分補給をすることも大切です。暑さで食欲が落ちる方も多いと思いますが、給食をしっかり食べて塩分補給をしてください。





8月献立表



	月	火	水	木	金					
	3	4	5	6	7					
屋 食	やきにくどん 焼肉丼 ひじき煮 ちんげんさいばいにくあ 青梗菜梅肉和え みそしる 味噌汁（うずまきふ）	ごはん まーぼー豆腐 マーボ豆腐 ちくわのカレー炒め か れーいた 小松菜の和え物 こまつな あもの みそしる 味噌汁（もやし） 	ごはん ちきんかつ チキンカツ だいこんちゅうかあ 大根中華和え とうがん 冬瓜のあんかけ すーぶ スープ（はくさい）	ごはん きかなまりね 魚のマリネ きんぴらごぼう きんぴらごぼう さんどまめ 三度豆のごま味噌和え みそしる すまし汁（とうふ）	ごはん はんぱーぐ ハンバーグ ほうれん草生姜和え ほうれん草生姜和え たけ こいた もの 竹の子炒め物 みそしる 味噌汁（きやべつ） ふるーちえ フルーチェ	I741kcal 蛋白質 23.4g	I756kcal 蛋白質 32.1g	I763kcal 蛋白質 26.9g	I760kcal 蛋白質 25.4g	I781kcal 蛋白質 27.3g
	10	11	12	13	14					
屋 食	ぶり かわ きゅう じつ 振替休日	なめと 菜飯 ひ 冷やしきつねうどん ころっけ ころっけ ほうれん草胡麻酢え ほうれん草胡麻酢え	ごはん  さばのみりん焼き さばのみりん焼き ちんげんさい きんしあ 青梗菜の錦糸和え なすにびたし 茄子煮浸し みそしる 味噌汁（こまつな）	ごはん とりにくのねぎソース 鶏肉のねぎソース れんこんそてー レンコンソテー ちんげんさいそかあ 青梗菜磯香和え みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん ほーくそてーとまとそてー ポークソテーとマトソース ごもくまめ 五目豆 ぶろっこりーどれっしんぐ和え ぶろっこりーどれっしんぐ和え みそしる 味噌汁（うずまきふ） はちみつしモンゼリー	I837kcal 蛋白質 22.8g	I752kcal 蛋白質 28.2g	I767kcal 蛋白質 27.9g	I807kcal 蛋白質 38.8g	
	17	18	19	20	21					
屋 食	A とりそぼろ丼 A 春雨スープ B カレーうどん B ごはん はるまき 香巻き こまつな 小松菜おろし和え	ごはん あじ なんばんづ アジの南蛮漬け きりぼしだいこんに 切干大根煮 ほうれん草ゆかり和え ほうれん草ゆかり和え みそしる 味噌汁（さといも）	ごはん とりにくてや 鶏肉の照り焼き こうやとうふ ふく に 高野豆腐の含め煮 おくらのあもの オクラの和え物 すまし汁（はなふ） すまし汁（はなふ）	ごはん ぎゅうにく 牛肉とごぼうのしぐれ煮 すばげていきらだ スパゲティサラダ ちんげんさいあますあ 青梗菜甘酢和え みそしる 味噌汁（うずまきふ）	ごはん めんちかつ メンチカツ かいそうきらだ 海藻サラダ あすぱらそてー アスパラソテー みそしる 味噌汁（たまねぎ） かすたードワッフル カスタードワッフル	A I832kcal 蛋白質 25.9g	I726kcal 蛋白質 27.7g	I739kcal 蛋白質 31.8g	I735kcal 蛋白質 23.7g	I813kcal 蛋白質 22.6g
	24	25	26	27	28					
屋 食	わかめごはん しょうゆラーメン しょうゆラーメン やさい炒め 野菜炒め あ ぎょうざ 揚げ餃子 	ごはん とり 鶏しょうが焼き じゃがいも煮 じゃがいも煮 さんどまめ あ 三度豆のおかか和え みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん かじょうとうふ あつあつ とろにいた 家常豆腐（厚揚げと豚肉炒め） やさい あ だし 野菜の揚げ出し こまつな あ 小松菜ゆかり和え すーぶ スープ（もやし）	ごはん か れい の 煮 つけ か れい の 煮 つけ ちくわの磯部揚げ ちくわの磯部揚げ はるまき す もの 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁（おくら）	ソースかつどん ソースかつ丼 ちんげんさい あ 青梗菜しらす和え みそしる 味噌汁（だいこん） ふるーつ缶 フルーツ缶	I815kcal 蛋白質 27.6g	I729kcal 蛋白質 29.1g	I725kcal 蛋白質 29g	I688kcal 蛋白質 31.7g	I763kcal 蛋白質 23.1g
	31									
屋 食	ゆかりごはん きらだ サラダうどん ちんげんさいまよねーずあ 青梗菜マヨネーズ和え ぶたにく こんさいに 豚肉と根菜煮					I744kcal 蛋白質 21g				