

# 千里だより

10 月

356 号

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

ワークセンター千里

## 10 月の予定

1 日 (木)	つきはじめの会
12 日 (月)	生活習慣病予防教室
17 日 (土)	10月開所日 ハンドメイドキャンドル制作体験
26 日 (月)	工賃支給日
30 日 (金)	月の終わりの会

## トピックス

1 めん	10月の予定 所長からのひとこと
2 めん	880万人訓練の参加報告 10月土曜開所日のお知らせ
3 めん	健康コラム 9月土曜開所日の実施報告
4 めん	10月の献立表

### 所長からのひとこと

朝夕の気温がめっきり秋らしくなり、過ごしやすい季節になりました。私は山間部に住んでおり、千里とは気温も3℃ほど低いため寝るときにはふとんを使うようになりました。これから、山々の木々が紅葉し少しずつ寒さが増していきます。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスに感染しないよう、手洗い、うがい、手指消毒を欠かさないよう心掛けてください。

さて、昨年11月から病気により休職されていた松岡指導員が、9月から職場復帰されていましたが、10月1日より長居障害者スポーツセンターの勤務に異動となりました。復帰後わずか1か月という短い期間でしたが、一緒に作業を行ったり、いろいろな相談をした利用者の方もおられると思います。20代の若い職員が一人減るのは残念ですが、松岡指導員にとっては新たな経験を積み重ねていくチャンスとなります。お体に気をつけて頑張ってください。また、利用者の方は、休日等長居スポセンに行かれた時に見かけたら声をかけてあげてください。

### 松岡さんからのメッセージ

11ヶ月という長い入院をし、9月1日からは半日で社会復帰をさせて頂き不安でいっぱいだったのですが、利用者の皆さんが私の顔や名前を忘れず覚えていてくれて、優しく迎え入れて下さったお陰で社会復帰への不安が和らぎ感謝でいっぱいです。勿論、職員の方々も色々な形で支援して下さいありがとうございました。

10月からは半休ではなくフルタイムでの勤務になるのでまた少し不安を感じていたのですが、9月末に長居スポーツセンターの方に10月1日より転勤という辞令を頂きました。

新しい身体、新しい環境、少し不安は残りますがワークセンター千里の利用者の皆さん、職員の方々の支援を力として更に努力して参りたいと思います。今まで大変ありがとうございました。

タイムカードを押していない利用者の方がおられます。皆さんがワークセンター千里にきちんと来ていた資料になりますので、登録所・下所の時は必ず押して下さい。

マスクについて、汚れたマスクは病気の原因になるので、毎日新しいものに取り換えてください。

## 8 80万人の訓練（防災訓練）の参加報告

9月4日（金）の午前9時30分より、大阪府内で一斉に実施された「880万人訓練」に合わせワークセンター千里でも防災訓練を行いました。携帯やスマートフォンに届いた、地震を想定した訓練用の一斉メールの着信音を合図に、作業中の利用者みなさんには作業台の下に身をかくし、難しい場所ではしゃがんで身を守り、近くにあるもので身を守ることを意識していただきました。訓練の少し前には、福井県で震度5の地震が実際に発生し、少し訓練用のアラームが遅れる等がありましたが、皆さん落ち着いて行動されていました。なお、当日は雨模様のため事故防止のため、駐車場への避難・誘導は行いませんでした。参加された皆さん、お疲れ様でした。



## ハンドメイドキャンドル制作のお知らせ

10月17日（土）10：00から13：30 場所：ワークセンター千里にて製作体験します。材料の都合で20名までとさせていただきます。参加希望者が多数となりましたら7月開催時に不参加の方を優先とし、満たない人数に関しては抽選で参加可否を決定させていただきます。今回の作品は11月に万博会場にて開催されるイベントの出品作りとなっています。今回の作品をお求めいただくことはできません。なお、昼食代は、当センターで負担し参加決定後にお弁当のご希望をうかがいます。ご不明な点がございましたらご連絡ください。

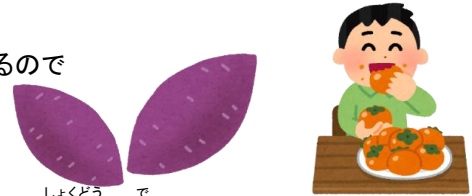
先日お渡ししております、「お知らせ」に出席・欠席のどちらかに記入をして、事務所まで提出してください。提出期限 **10月8日（木）まで**。

### 「〇〇の秋」

暑かった夏もすぎ、涼しく過ごしやすくなりました。秋は読書、芸術、スポーツ、収穫、食欲と色々やることにできていますが、みなさんは何を思い浮かべますか。

「食欲の秋」についてお話しします。食欲を左右する要因は様々ありますが、どうして食欲の秋と言うのでしょうか。秋は収穫の時期を迎える作物が多く、動物は冬眠や寒い冬を越すために脂肪分を多くたくわえるため、食欲が増進します。また、夏と比べ朝夕の日照時間が短くなります。すると、脳内にある神経伝達物質の「セロトニン」というホルモンの分泌が減少し、このホルモンは食欲の調整に関わっていて、食事から補おうとして食欲が増します。

ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、「スポーツの秋」でもあるのでウォーキングなど外の運動で消費と日光浴を同時に行い、健康に過ごしましょう！



10月の給食目標「よく噛んで食べましょう、食べ終わったら食堂を出しましょう」

### 9 月土曜開所日の実施報告について

9月17日（土）午前9時30分より、1階食堂にてギター弾き語りによるミニライブを実施いたしました。

当日は新型コロナウイルス等の感染症対策をしたうえで、30名を超える利用者のみなさんが参加され、事前にアンケートより取りまとめた曲を中心に、演奏と歌を披露していただきました。

急遽リクエストを受け付けたり、ギター伴奏によるカラオケタイムになったり、みんなで歌ったりと、楽しい時間を過ごすことができたかと思えます。

今回ボランティアで来ていただきました、中村芳一さん、本当にありがとうございました。



# 10月献立表



	月	火	水	木	金
				1	2
昼食				ごはん とりにく <sup>て</sup> て 鶏肉の照り焼き ぜんまい炒め煮 こまつな <sup>あ</sup> 小松菜おかか和え みそしる 味噌汁 (ふ) しらた <sup>ま</sup> んご 白玉団子	ごはん まぐろかつ ちくわのソテー ちんげんさい <sup>みそあ</sup> 青梗菜酢味噌和え すまし汁 (はくさい)
				I初# - 804kcal 蛋白質 30.6g	I初# - 711kcal 蛋白質 24.1g
	5	6	7	8	9
昼食	★ <sup>とうちめにゆー</sup> ご当地メニュー★ なめし <sup>あ</sup> 菜飯 ながさき <sup>あ</sup> 長崎ちゃんぽん ぎゅう <sup>ろ</sup> っけ 牛肉コロッケ こまつな <sup>あ</sup> 小松菜の和え物	ごはん あじ <sup>しおや</sup> 鰯の塩焼き ほうれん <sup>そうしよあ</sup> 草二色和え かぼちや <sup>ふくに</sup> 南瓜の含め煮 みそしる 味噌汁 (もやし)	ごはん とりにく <sup>みそや</sup> 鶏肉のごま味噌焼き たまご <sup>とうふ</sup> 玉子豆腐 ちんげん <sup>さい</sup> ちんげん菜磯香和え すまし汁 (そうめん)	ごはん とうふ <sup>はんぱーぐ</sup> 豆腐ハンバーグとおむれツ ひじき <sup>こーん</sup> とコーンの炒め物 きゃべつ <sup>あ</sup> キャベツごま和え みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	るーる <sup>ばん</sup> ぱん ロールパン はくさい <sup>べーこん</sup> ベーコンのクリームパスタ ぶるっ <sup>こりー</sup> サラダ チョコ <sup>れーと</sup> パバロア
	I初# - 873kcal 蛋白質 30.4g	I初# - 628kcal 蛋白質 28.9g	I初# - 746kcal 蛋白質 31.4g	I初# - 642kcal 蛋白質 21.9g	I初# - 793kcal 蛋白質 38.6g
	12	13	14	15	16
昼食	や <sup>と</sup> り <sup>だん</sup> 焼き鳥丼 ほうれん <sup>そう</sup> 草の煮びたし はる <sup>さ</sup> 春雨スープ ちゅう <sup>が</sup> 中華ポテト	ごはん にく <sup>だん</sup> 肉団子トマト煮 ちんげん <sup>さい</sup> ちんげん菜信田和え ごぼう <sup>あま</sup> 甘辛炒め みそしる 味噌汁 (だいこん)	ごはん とんてき きり <sup>ぼし</sup> 切りぼしはむさらだ 切干とハムのサラダ こうや <sup>とうふ</sup> 高野豆腐の含め煮 みそしる 味噌汁 (こまつな)	ごはん しろ <sup>み</sup> 白身魚のピカタ い <sup>とうふ</sup> 炒り豆腐 こーる <sup>すろー</sup> コールスロー (きゃべつ) すーぶ <sup>はくさい</sup> スープ (はくさい)	ごはん とり <sup>からあ</sup> 鶏の唐揚げ さと <sup>いも</sup> 里芋の煮物 こまつな <sup>す</sup> 小松菜の酢の物 みそしる 味噌汁 (ふ)
	I初# - 794kcal 蛋白質 27.7g	I初# - 803kcal 蛋白質 26.4g	I初# - 727kcal 蛋白質 32.3g	I初# - 673kcal 蛋白質 30.4g	I初# - 759kcal 蛋白質 28.1g
	19	20	21	22	23
昼食	A <sup>みそらーめん</sup> 味噌ラーメン B <sup>にく</sup> 肉うどん ゆかり <sup>はん</sup> ご飯 ちんげん <sup>さい</sup> 青梗菜の和え物 れん <sup>こん</sup> レンコン炒め煮	ごはん しろ <sup>み</sup> 白身魚の磯部揚げ ぎゅう <sup>にく</sup> 牛肉の炒め煮 こまつな <sup>ひた</sup> 小松菜お浸し みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん はっ <sup>ぼう</sup> 八宝菜 む <sup>しゅう</sup> 蒸しシュウマイ びー <sup>ん</sup> ビーンズサラダ ちゅう <sup>か</sup> 中華スープ (ちんげんさい)	ごはん ち <sup>きん</sup> チキン南蛮 こん <sup>にやく</sup> こんにやくとごぼ天煮 はく <sup>さ</sup> 白菜錦糸和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん に <sup>こ</sup> 煮込みハンバーグ わか <sup>たけ</sup> 若竹煮 こまつな <sup>あ</sup> 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁 (ふ) ぎゅう <sup>に</sup> 牛乳ゼリー
	A I初# - 682kcal 蛋白質 23.6g B I初# - 787kcal 蛋白質 25.4g	I初# - 664kcal 蛋白質 27.8g	I初# - 694kcal 蛋白質 28.2g	I初# - 756kcal 蛋白質 27.3g	I初# - 784kcal 蛋白質 30.8g
	26	27	28	29	30
昼食	た <sup>にん</sup> 他人丼 だい <sup>こん</sup> 大根と厚揚げ煮 ちんげん <sup>さい</sup> 青梗菜梅肉あえ みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん とりにく <sup>そてー</sup> 鶏肉のソテー るーる <sup>きゃべつ</sup> ロールキャベツツソメ煮 こまつな <sup>しょうあ</sup> 小松菜の生姜和え みそしる 味噌汁 (きゃべつ)	ごはん ま <sup>ー</sup> マーボ豆腐 ぶ <sup>た</sup> 豚肉とアスパラ炒め はく <sup>さい</sup> 白菜の酢の物 みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん か <sup>れい</sup> カレイのおろし煮 さん <sup>ど</sup> 三度豆炒め物 きゃべつ <sup>まよ</sup> きゃべつマヨネーズ和え すまし汁 (はんぺん)	ほ <sup>ー</sup> ぼークカレー かい <sup>そ</sup> 海藻サラダ すーぶ <sup>こまつな</sup> スープ (小松菜) ふく <sup>しん</sup> 福神漬 かぼちや <sup>ぷりん</sup> プリン
	I初# - 756kcal 蛋白質 28g	I初# - 775kcal 蛋白質 35.6g	I初# - 718kcal 蛋白質 31.9g	I初# - 734kcal 蛋白質 28.4g	I初# - 840kcal 蛋白質 27.5g