

# 千里だより

1 月

359 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やくし  
大阪市障害者福祉・スポーツ協会

ワークセンター千里

## 1 月の予定



4 日 (月)	つきはじ かい 月初めの会 (15時頃まで)
11 日 (月)	せいじん ひ きゆうしよび 成人の日 (休所日)
18 日 (月)	きゆうしよいんかい 給食委員会
25 日 (月)	こうちん しきゆうび 工賃支給日
29 日 (金)	つき お かい 月の終わりの会



## 所長からのひとこと

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。  
さて、昨年（令和2年）は中国で新型コロナウイルスが発生し数か月のうちに全世界に広がり、多くの方がお亡くなりになるなど、人類にとって非常に不幸な一年となりました。日本においても12月に20万人の方が感染、3千人以上の方がお亡くなりになられています。そのような状況ですが、ワークセンター千里では、感染された方が一人もおられない状態で事業運営してきました。これは、利用者の方をはじめご家族や支援者の方々の毎日の感染防止策による効果であると思ひます。感染防止対策を続けていただひていることに心よりお礼申し上げます。  
テレビや新聞では、「ワクチンの接種は早くて2月」と言われています。これは医療関係のお仕事をされている方や高齢の方、基礎疾患のある方が対象となるようなので、私たちが接種できるようになるにはまだまだ時間がかかると思ひます。それまでの間、予防策を続けることになりませんが、今後も「自分のため、家族のために感染しない」を意識した行動を続けていただひようお願ひします。

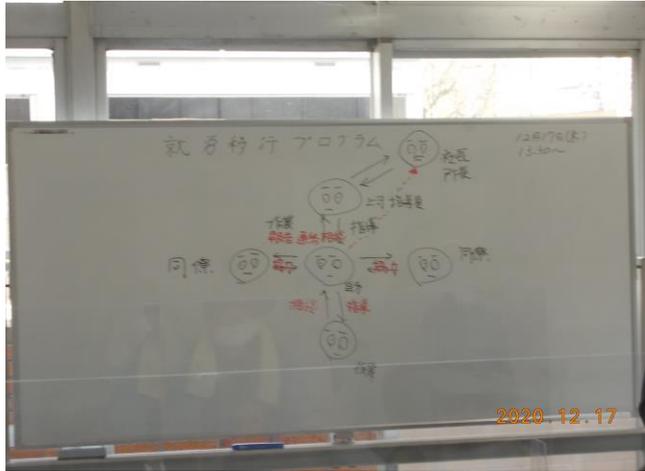
## トピックス

1 面	がつ よてい 1月の予定 しよちやう 所長からのひとこと
2 面	しゆうろしえん 就労支援プログラム実施報告 じつしほうこく すいたしやくしよ しゆうてんうこく 吹田市役所出展報告
3 面	けんこう 健康コラム ねんまつねんし す 年末年始の過ごし方について
4 面	がつ こんだてひよう 1月の献立表

新型コロナウイルス感染症予防ため、せっけんを使った手洗い、うがいをきちんと行ひ、会話はマスクを着用し相手と1メートル離れる、病気予防に努めましよう。

### 就労支援プログラムの実施報告について

今回の勉強については、報連相（報告、連絡、相談）について、順番があることについて学びました。部下（利用者）→上司（支援者）→社長（所長、係長）報連相については、部下、上司でやりとりをするもの、部下、社長でやりとりをしてしまうと上司からは部下の信用をなくしてしまう。又は（逆命令）と言います。信用を無くし、声かけも無くなっていく。千里で学んでいることは、就職して社会に出ても同じ事なので、しっかりと意識するようにしていくことの大切さを学びました。



講師の依野先生の講



講義の様子

### 吹田市役所内作品展示についての報告

12月1日（火）から12月4日（金）吹田市役所正面玄関ロビーにて、アート作品展がありました。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、利用者の皆さんの参加は取りやめになりました。PPバンドかごやくるみボタン・正月飾りを展示しました。



展示の様子

新しい生活様式を取り入れましょう

家で過ごす仕方…長くなった家時間をよりゆたかにすることが大切になります。読書をしたり、音楽を聴くこと、趣味の園芸もいいですね、料理を作るなどにもチャレンジしてみましょう。作った料理は大皿盛りは避けて、料理は個々に、おしゃべりは控えめに、飲み物の回し飲みは避けて。娯楽やスポーツ等…予約制を利用してゆったりと公園はすいた時間、場所を選ぶ、ジョギングは少人数で走ろう。カラオケ…狭い部屋での長居は無用。買い物…通販を利用 1人または少人数ですいた時間に 電子決済の利用。計画を立てて素早く済ませ レジに並ぶときは、前後にスペース。公共交通機関の利用…会話は控えめに 混んでいる時間は避けて 徒歩や自転車も併用する。

1月の給食目標 順番を守りましょう、食事前に石けんで手を洗いましょう。

ねん 年 年末年始のあいだの過ごし方について

年末年始で去年までは、旅行や帰省をされる方がおられたと思いますが、今年は新型コロナウイルス感染症が流行しており、感染拡大が続いています。

重症化するケースも出てきており、変異種とよばれる強い感染力を持ったものも見つかっています。

できるだけ人混みなどへの外出を避け、自宅でも食事前の手洗いとうがいを行ってください。もし一緒に暮らしている人でPCR検査などの陽性反応が出た場合は、ワークセンター千里までお知らせください。なお、年末年始休暇中の緊急連絡先については、12/25のお知らせでお伝えしていますのでご確認ください。





# 1月献立表



	月	火	水	木	金
屋 食	4	5	6	7	8
	てんしんはん 天津飯 むししゅうまい 蒸しシューマイ チンゲン菜ドレッシング和え わかめすーぶ ワカメスープ 174kcal - 692kcal 蛋白質 21.6g	ごはん はんぱーぐ ハンバーグ ぷろっこりーこさーだ ブロッコリーサラダ こうやとうふに 高野豆腐煮 みそしる 味噌汁 (ふ) 174kcal - 806kcal 蛋白質 30.5g	ごはん しろみきかなむにえる 白身魚のムニエル ろーるきゃべつに ロールキャベツ煮 こまつなしょうが 小松菜生姜和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ) 174kcal - 747kcal 蛋白質 36.3g	ろーるばん ロールパン すぱげていみーとそーす スパゲティミートソース れんこんようふういた レンコン洋風炒め こんそめすーぶ (たまねぎ) コンソメスープ (たまねぎ) かすたーどわっふる カスタードワッフル 174kcal - 777kcal 蛋白質 27.7g	ごはん とりにくてや 鶏肉の照り焼き かぼちやに 南瓜煮 だいこんさーだ 大根サラダ みそしる 味噌汁 (ほうれんそう) 174kcal - 769kcal 蛋白質 30.8g
屋 食	11	12	13	14	15
	かいじんの 成人の日 おめでとう 20 174kcal - 793kcal 蛋白質 23.6g	ゆかりごはん しおらーめん 塩ラーメン いんげんそてー インゲンのソテー ごまだんご ごま団子 174kcal - 793kcal 蛋白質 23.6g	ごはん しろみきかなあま 白身魚の唐揚げ甘酢あんかけ こんにやく炒め煮 こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁 (だいこん) 174kcal - 730kcal 蛋白質 29.6g	ごはん はっほうさい 八宝菜 あげぎょうざ 揚げギョウザ はるさめすもの 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁 (うずまさふ) 174kcal - 752kcal 蛋白質 27.8g	ごはん ひーふしちゅー ビーフシチュー もやしそてー もやしソテー さんどまめあ 三度豆ごま和え ぎゅうにせりー 牛乳ゼリー 174kcal - 791kcal 蛋白質 30.6g
屋 食	18	19	20	21	22
	A ごはん A 焼きうどん B 焼き鳥丼 チンゲン菜おひたし みそしる 味噌汁 (ふ) ふるこつかん フルーツ缶 A 174kcal - 766kcal 蛋白質 25g B 174kcal - 746kcal 蛋白質 28.4g	ごはん おでん しろみきかなふらい 白身魚フライ ほうれんそうゆかり和え ほうれん草ゆかり和え みそしる 味噌汁 (そうめん) 174kcal - 711kcal 蛋白質 26.6g	ごはん ぎゅうにくやながふう 牛肉の柳川風 あつあ 厚揚げきこのあん こまつな 小松菜ボン酢あえ みそしる 味噌汁 (かぼちや) 174kcal - 797kcal 蛋白質 35.5g	ごはん あじてや 鱈の照り焼き たきあわ 炊合せ (さといも) かりうらうーの かりうらうーの梅風味和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ) ちよこれーとぱぱろあ チョコレートパパロア 174kcal - 733kcal 蛋白質 38.9g	郷土料理 ~大分~ ごはん ★とり天 炒り豆腐 キャベツのあえもの みそしる 味噌汁 (うずまさふ) 174kcal - 801kcal 蛋白質 32.9g
屋 食	25	26	27	28	29
	ミニ散らし寿司 きつねうどん ぎゅうにそろっけ 牛肉コロッケ こまつな 小松菜煮びたし 174kcal - 889kcal 蛋白質 25.2g	ごはん ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き じゃーまんぽてと ジャーマンポテト はくまいすもの 白菜の酢の物 すまし汁 (はなふ) 174kcal - 727kcal 蛋白質 25g	ごはん どんかつ チンゲン菜お浸し ちゅうかうとうふ 中華風豆腐 みそしる 味噌汁 (たまねぎ) 174kcal - 717kcal 蛋白質 27.5g	ごはん とりにくきゃべつ 鶏肉とキャベツの味噌炒め まかろにきさだ マカロニサラダ だいこん 大根煮 かき玉汁 174kcal - 780kcal 蛋白質 29.8g	きーまかれー キーマカレー きゃべつそてー キャベツソテー かいそうさーだ 海藻サラダ ふるこちえ フルーチェ 174kcal - 789kcal 蛋白質 23.4g