

千里だより

5 月

363 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



の 予定

6 日 (木)	つきはじ かい 月初めの会
17 日 (月)	きゆうしよくいんかい せいかつしゆうかんばんしよぼう 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 しきゆうび 工賃支給日
31 日 (月)	つき お かい 月の終わりの会



ト ピックス

1 めん 面	がつ よてい 5月の予定 しやちやう 所長からのひとこと
2 めん 面	しんきさきしよほうこく 新規作業報告 しやりしよ う い か ほうこく 車両の入れ替え報告 つめ たいお ちゃ ていきやう 冷たいお茶の提供について
3 めん 面	けんこう 健康コラム しよくいん 職員あいさつ
4 めん 面	がつ こんだてしよ 5月の献立表

しよちやう 所長からのひとこと



みのお おく さんちゆう やまざくら さ
箕面の奥の山中では、まだ山桜が咲いているところもありますが、ワークセンター
せんり ふきん さくら はさくら いちねん けいか
千里付近の桜はすでに葉桜となっています。一年が経過するごとに、一か月が過ぎ
るのははやいなあ。かん じています。がつ からまいにち きおん たか
るのは早いなあ。と感じています。5月から毎日気温が高くなっていき、夏日と言わ
れる日も多くなるとおもいます。たいきョ管理には十分に気を付けていただくようお願い
します。

さて、さくねん からつづ ているしんがた かんせん せんげつ
昨年から続いている新型コロナウイルスの感染について、先月(4/25)から
5/11までのあいだ きんきゆうじたいせんげん はつれい がいしゆつ じしゆく よる
の間、緊急事態宣言が発令され、外出の自粛、夜8時以降のアルコールの
ていきやう きんし おお せいやく う こと
提供禁止、など多くの制約を受ける事となりました。とても過ぎにくい世の中
になったなあ。と気持ちも減入りがちになりますが、わたし じぶん かんせん
は「自分が感染すると、職場
ひと かぞく など めいわく
の人や家族等に迷惑をかけるので、できるだけ人混みを避けて行動する」ようにし
ています。がつ はがうるでんしよ がいしゆつ きかい おお
5月はゴールデンウィークで外出する機会も多くなるとおもいますが、くれ
ぐれもかんせん しないよう気を付けて行動していただくようお願いいたします。

ひ つづ かんせんしよたいさく つぎ まも
引き続き感染症対策のため、次のことを守りましょう。①せっけんを使った手洗い、②こまめな
うがい、③ハンカチやタオルで手をていねいにふく、④しょうどくをしっかりと おこな
して、⑤会話はマスクを
あいて きより かいわ びやうきよぼう つと
して、⑥相手と距離をとって会話する。病気予防に努めましょう。

新 規作業の報告

4月より新しい作業を受注いたしました。

1つ目は、チョコレート菓子の袋入れ作業です。ネット状の袋に色ごとに決まった数のチョコレートを入れ、プラスチックの部品で袋の口をとめ、ラベルを貼り付けます。温度が高くなると溶けてしまうため、涼しくした部屋で取り扱い、衛生帽と白衣に着替えて行っています。難しい工程もありますが、携わっている皆さんが慎重に確認し取り組まれています。



2つ目は、当施設より就職者も働かれています、クリーニング工場内部での作業で、こちらは飲料工場で使用された作業着のセット作業になります。

かごに畳まれた状態に入っているものを番号順と色別に並べ、上着とズボンを組み合わせていきます。限られた時間と広さの中で、5月からは今までの週2回から3回に増えて忙しくなるので、職員も一緒に取り組み頑張っています。

車 両の入れ替えについて (報告)

4月14日に新しく軽自動車を1台導入いたしました。小回りが利くのと荷物を載せることができるので、生産した商品の納品等に使用する予定です。

入れ替わりに大きなワゴン車（銀色）は、大阪市立此花作業指導所へ移籍となり、施設外実習などで使用していた乗用車（青色）は廃車となりました。



夏 場の冷茶の提供について

毎年気温が上がってくる時期に、食堂にて給茶機を設置し冷たいお茶を用意していましたが、本来はプレハブ作業室で作業される利用者の方向けに用意していましたが、今年は作業室の改修工事を行ったこと、新型コロナウイルスの感染防止の観点から、給茶機は様子を見て設置する予定とします。午前と午後の休憩時にはこれまで通り冷たいお茶を提供する予定ですが、必要であれば各自水筒にお茶等を入れて持参していただくよう、お願いいたします。

ストレスケアで「5月病」を予防しましょう



五月病の主な症状・・・肉体的な不調などは他の病気でも起こりうる症状ですが、原因がわからず、症状が改善しない場合は五月病にかかっている可能性があります。

- ・不安、怒り、焦りなどを感じる
- ・緊張する
- ・イライラする
- ・無気力になる
- ・集中力や思考の低下
- ・肩こりや頭痛がおきる
- ・便秘、下痢、腹痛などお腹の調子が悪くなる
- ・疲労感、倦怠感がとれない
- ・食欲が低下する
- ・睡眠障害になる
- ・めまいや吐き気、動悸などが起きる
- ・朝起きることができない

このような症状が長引くと悪化し、うつ病になる危険性が高くなるので、早めに専門の

医療機関を受診しましょう。まずはかかりつけ医に相談してみるとよいでしょう。



予防するには・・・平日、休日ともに規則正しい生活を送る。バランスの良い食事をとりましょう、特にたんぱく質はストレスを緩和する効果があるので、ストレスを感じているときには多めに摂取するとよいでしょう。

空き時間などを利用し、少しでも身体を動かすとストレスの解消に繋がります。

5月の給食目標 食べ終わった机をふきましょう、食べ終わったら食堂を出しましょう。

職員あいさつ

4月1日付で人事異動があり、平成28年4月から当所に勤務していた、安蔵係長が大阪市職業リハビリテーションセンターの副所長へ、ワークセンター中津より、佐々木係長が来られました。

佐々木係長より

はじめまして。この4月からワークセンター千里でお世話になることになりました。「佐々木みちる」です。皆さんの目標に向かってしっかりお手伝いできるよう頑張っていきたいと思っております。これからどうぞよろしくお願いいたします。

安蔵副所長より

平成28年4月より5年のあいだ、皆さんと共にワークセンター千里で過ごしてきました。「働くこととは」を常に考え、一人ひとりの個性を生かしつつ、それぞれの目標に向かって進んでいただけるよう、新しい作業を受注したり、施設外での作業（施設外就労）に参加できるようにしたりしました。4月より新しい職場で副所長という責任のある立場で働くことになりましたが、皆さんとの「つながり」は形は変わっても続いていくことかと思っております。

今までのワークセンター千里で学んだこと、これから学ぶことを活かし、健康に気をつけ皆さんの人生を明るく進んでゆかれることを願い、あいさつといたします。ありがとうございました。

5月献立表



	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
早食	けんぼうきねんび 憲法記念日 	みどりのひ みどりの日 	こどものひ こどもの日 	ごはん（のりたま） ワンタン麺 小松菜マヨネーズ和え コロッケ I献 - 849kcal 蛋白質 22.7g	ごはん チキンカツ ほうれん草生姜和え 里芋そぼろ煮 味噌汁（ふ） I献 - 738kcal 蛋白質 27.1g
	10	11	12	13	14
早食	他人丼 菜の花の酢味噌和え すまし汁（はるさめ） ブルーチエ I献 - 751kcal 蛋白質 27g	ごはん 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ 白菜煮浸し 味噌汁（うずまさふ） I献 - 762kcal 蛋白質 30.7g	ごはん カレイの磯辺揚げ 春雨炒め煮 小松菜錦糸和え 味噌汁（じゃがいも） I献 - 737kcal 蛋白質 30.6g	ロールパン きのこの和風スパゲティ オムレツ 野菜サラダ スープ（コーン） I献 - 695kcal 蛋白質 30.1g	ごはん 肉団子の甘酢あん 海藻サラダ こんにやくとふきの煮物 味噌汁（ちんげんさい） I献 - 728kcal 蛋白質 19.7g
	17	18	19	20	21
早食	わかめごはん かやくうどん きゃべつ甘酢和え 茄子の焼き浸し I献 - 816kcal 蛋白質 30.5g	ごはん 肉じゃが 春巻き もやしドレッシング和え 味噌汁（こまつな） I献 - 814kcal 蛋白質 23.5g	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ロールキャベツコンソメ煮 小松菜ポン酢和え 味噌汁（だいこん） わらびもち I献 - 779kcal 蛋白質 35.1g	ごはん 鶏肉の唐揚げ アスパラ炒め なます 味噌汁（たまねぎ） I献 - 778kcal 蛋白質 28.8g	ごはん 豚肉のソテーおろしソース チンゲン菜酢の物 炊き合わせ 味噌汁（さといも） I献 - 756kcal 蛋白質 30.4g
	24	25	26	27	28
早食	A スタミナ丼 A 味噌汁（だいこん） B 菜飯 B 醤油ラーメン 蒸しシウマイ 青梗菜ごま和え A I献 - 886kcal 蛋白質 28.6g B I献 - 761kcal 蛋白質 25.8g	ごはん アジのカレー風味焼き ごぼうと豚肉炒め 菜の花のごまドレ和え すまし汁（そうめん） I献 - 715kcal 蛋白質 30.6g	ごはん てりやきチキン 白菜ゆかり和え 切干大根煮 味噌汁（とうふ） I献 - 726kcal 蛋白質 29.1g	キーマカレー キャベツウインナー炒め 大根サラダ サイダーゼリー I献 - 794kcal 蛋白質 22.1g	ごはん ブルコギ 炒り卵 きゃべつの酢の物 中華スープ（ちんげんさい） I献 - 740kcal 蛋白質 28.6g
	31				
	ゆかりごはん とりなんばん 鶏南蛮うどん 小松菜の酢の物 ミニメンチカツ I献 - 853kcal 蛋白質 28.6g				