

# 千里をより



## の 予定

1 日 (火)	つきはじめの会
21 日 (月)	給食委員会、生活習慣病予防教室
25 日 (金)	工賃支給日
30 日 (水)	月の終わりの会

## 現在の利用者数

就労継続支援B型	66名
就労移行支援	4名
合計	70名

## トピックス

1 めん	6月の予定 所長からのひとこと
2 めん	更衣室のロッカー入れ替えについて ポロシャツの提供について 7月土曜開所日の連絡票について
3 めん	健康コラム プレハブ作業室内装工事について ミニビジネスマナーコーナー
4 めん	6月の献立表

## 所長からのひとこと

今年(ことし)は例年(れいねん)より早い梅雨(はや つゆい)入りとなりました。「春(はる)」を感じる期間(きかん)が年々(ねんねん)短く(みじか)な  
 ってきているなあと感じて(かんじて)いますが、皆さん(みな)はどのように(どう)に思(おも)いますか？  
 これから(これから)、7月中(ななかご)頃(ころ)までの期間(きかん)、蒸(む)し暑(あつ)くジメジメ(じめじめ)とした期間(きかん)が続き(つづ)き気分(きぶん)が重(おも)  
 ことも多(おほ)くなります。一方(いっぽう)で、コ(こ)ロ(ろ)ナ感(かん)染(せん)にも注(ちゅう)意(い)するた(た)め、マ(ま)スク(すく)は外(は)すこと(こと)がで  
 きませ(せ)ん。と(と)ても過(す)ごしに(に)く(く)い状(じょう)況(きやう)が(が)つづ(つづ)きま(ま)すが、体(たい)調(じょう)を(を)崩(くず)さないよう(よう)気(き)を(を)付(つ)けてい  
 きたい(たい)と思(おも)います。

さて、3月中(がつちゅうじゆん)旬(じゆん)から4月初(がつしよじゆん)旬(じゆん)にかけて利用(りよう)を(を)開(かい)始(し)した方(かた)々(た)や、新(あたら)しい方(かた)々(た)を(を)迎(むか)え入(い)  
 れること(こと)にな(な)った先(せん)輩(ぱい)利(り)用(よう)者(者)の方(かた)々(た)、お(お)互(たが)いに「ど(ど)んな人(ひと)だ(だ)ら(ら)う？」と(と)感(かん)じて(じて)いた時(じ)期(き)  
 も過(す)ぎ、お(お)互(たが)いのこ(こ)とを(を)理(り)解(かい)で(で)き(き)る時(じ)期(き)にな(な)って(て)き(き)たと思(おも)います。毎(まい)日(にち)の作(さ)業(ぎやう)の中(なか)  
 で、声(こゑ)掛(か)けあ(あ)つ(つ)たり助(たす)け合(あ)つ(つ)たりする姿(すがた)を(を)ほ(ほ)ほえま(ま)しく感(かん)じ見(み)守(まも)り(り)を(を)さ(さ)せて(て)い(い)た(た)だ(だ)い  
 ています。これ(これ)から(から)も、お(お)互(たが)いを(を)尊(そん)重(じゆう)し(し)な(な)が(が)ら、毎(まい)日(にち)の忙(いそ)が(が)しい作(さ)業(ぎやう)を(を)と(と)も(も)に頑(がん)張(ば)っ  
 て(て)もら(もら)いたい(たい)と思(おも)って(て)います(ます)ので(で)よろ(よろ)しくお(お)願(ねが)い(い)し(し)ま(ま)す。

引き続き(ひきつづ)き感(かん)染(せん)症(しょう)対(たい)策(さく)のた(た)め、次(つぎ)のこ(こ)とを(を)守(まも)りま(ま)し(し)ま(ま)う。①せ(せ)つ(せ)けん(けん)を(を)使(つか)った手(て)洗(あら)い、②こ(こ)ま(ま)め(め)な  
 うが(が)い、③ハン(はん)カ(カ)チ(チ)や(や)タ(タ)オル(オル)で(で)手(て)を(を)て(て)い(い)ね(ね)いに(に)拭(ふ)く、④消(しょう)毒(どく)を(を)し(し)っ(し)か(か)り(り)行(い)う、⑤会(かい)話(わ)は(は)マ(マ)スク(スク)を(を)  
 して、⑥相(あ)い(い)て(て)き(き)り(り)を(を)と(と)って(て)会(かい)話(わ)す。病(び)気(き)予(よ)防(ぼう)に(に)努(つと)め(め)ま(ま)し(し)ま(ま)う。

## 更衣室のロッカーを入れ替えました

男子更衣室（トイレ側、階段側）、女子更衣室の個人ロッカーについて、長い間の使用で、錆が浮いていたり、破損している部分など、老朽化が自立っていたため、5月21日（金）にすべての入れ替えを行いました。

新しいロッカーの鍵は、4つのダイヤル数字を事前に設定した暗証番号に合わせ、扉の開け閉めを行います。以前のロッカーと使い方が大きく変わりますので、更衣室の壁に使い方の張り紙をしています。わからないことがあれば職員まで声をかけてください。

きれいなロッカーを大切に使いましょう。よろしくお願いいたします。



各更衣室の様子です。左から女子、男子（階段側）、男子（トイレ側）となります。

## ポロシャツの提供について

5月25日（火）にポロシャツの提供について、お手紙にてお知らせしました。

お手紙に、名前とサイズ、家族の方や支援者の方にサイズを確認していただき、事務所まで提出をお願いします。締め切りは5月31日（月）までです。

いままで、ワークセンター千里では長袖のジャンパーはありましたが、夏場の作業時の服装がありませんでした。「働く」ことに向けて、ルールやマナー等の心構えの練習にもなりますので、作業時間中はできるだけ着用していきましょう。

施設外就労（実習）に参加される利用者のみなさんは、ワークセンター千里からの一員として、会社の中での活動となりますので、必ず着用してください。

みなさんへのお渡しする時期については、準備ができ次第、あらためてお知らせいたします。

## お知らせ

7月土曜開所日「絵手紙を描こう」の連絡票提出は5月28日（金）までです。

## 健康コラム

### 「食中毒にご注意ください」



#### 食中毒予防の3原則

- つけない・・・手を洗う 生食するものと、生肉・生魚は分けて保管する 調理器具を用途別に使い分ける 食品の保管のときも、密閉容器に入れり、ラップをかけましょう
- 増やさない・・・食品を室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管する。早めに食べる
- やっつける・・・よく加熱する(ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため) 85～90℃ 90秒間以上
- ふきん・まな板・包丁などの調理器具を熱湯や台所用殺菌剤での殺菌する
- 布巾やまな板、スポンジはこまめに洗浄や交換する
- なるべく新鮮な食材を清潔な環境で早く美味しくいただき、作ったらずめに食べましょう!
- 食中毒を予防しましょう。



#### 6月の給食目標

石鹸で手を洗いましょう。食器を重ねて片付けましょう。

### プレハブ作業室の内装工事について(予定)

今年の春先に実施しましたプレハブ作業室の改修工事の一環として、内装工事の実施を行う方向で、現在調整を行っております。

都合により、前回の工事は長年の使用により痛んだ屋根や外壁を中心に補強を行うことで、雨や風から建物を守り中で安心して作業を行えるようにいたしました。

次の工事では広くなった作業室の中の環境改善を中心に予定しており、室内の壁や天井に断熱材等の設置、改装することでつながった小作業室(仮)のエアコンや照明の増設を検討しております。

工事期間中は前回と同様に、資材の保管や安全のため、一部立ち入りができない場所が予想されます。

詳しくは調整が終わり次第、お知らせいたします。



### ニビジネスマナー講座



#### 作業に必要ですか?



このコーナーでは、ワークセンター千里で過ごしていくなかで、作業に対する物事の考え方や、取り組む姿勢などを中心に、「もっとこうしたら、良い方向に進める」をお伝えしたいと思っております。

今回は「それって作業に必要な持ち物ですか?」です。

皆さんはワークセンター千里に「働くこと」の練習、訓練に来られていると思います。それは休憩時間の過ごし方も同じです。働く場所でのルールやマナーで困らないよう、職員からお伝えしたことは守り行動してください。



# 6月献立表



月		火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		ごはん ぎゅうにくすたまみないた 牛肉のスタミナ炒め かりふらわーごまドレ和え かぼちゃ煮 みそしる 味噌汁(ちんげんさい)	ごはん カレイの揚げ煮 きんどうまめ 三度豆ミンチ炒め きゃべつかにかまあえ みそしる 味噌汁(だいこん)	ハッシュドポーク スパゲティサラダ すーぶ(こまつな) スープ(こまつな) かるびすぜりー カルピスゼリー	ごはん めんちかつ メンチカツ ほうれん草お浸し たまごとうふ 玉子豆腐 みそしる 味噌汁(たまねぎ)
		I77kcal 732kcal 蛋白質 27.5g	I77kcal 692kcal 蛋白質 29.7g	I77kcal 904kcal 蛋白質 27g	I77kcal 745kcal 蛋白質 24g
7		8	9	10	11
昼食	ひびんばふう 揚げ餃子 ちゅうか 中華スープ(コーン) だいがいも 大学芋	ごはん あじのやなんぼん 鰯の焼き南蛮 ちんげんさいびた 青梗菜煮浸し ひーんずサラダ みそしる 味噌汁(きゃべつ)	ごはん とりからあ 鶏の唐揚げ きんどうまめ 里芋煮 こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん 豚しょうが焼き きんぴらごぼう 春雨のまよネーズ和え みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ひじきごはん 白身魚フライタルタルソース 豚肉とアスパラ炒め 白菜ゆかり和え すまし汁(とうふ)
		I77kcal 851kcal 蛋白質 27.5g	I77kcal 675kcal 蛋白質 27.4g	I77kcal 774kcal 蛋白質 29.3g	I77kcal 790kcal 蛋白質 24.2g
14		15	16	17	18
昼食	なめし 菜飯 カレーうどん こうやに 高野煮 みっくすふるーつ ミックスフルーツ	ごはん 麻婆春雨 あじふらい アジフライ ほうれん草おかか和え ちゅうかすーぶ 中華スープ(もやし) みそしる 味噌汁(きゃべつ)	ごはん とんかつ だいこんに 大根煮 もやし和え物 みそしる 味噌汁(きゃべつ)	パン すばげていみことそーす スパゲティミートソース やまいきらだ 野菜サラダ(きゃべつ) こんもめすーぶ コンソメスープ(たまねぎ)	ごはん 魚の梅香焼き とり 鶏じやが ちんげんさいそかあ 青梗菜磯香和え みそしる 味噌汁(うずまきふ)
		I77kcal 843kcal 蛋白質 26g	I77kcal 733kcal 蛋白質 23.1g	I77kcal 678kcal 蛋白質 23.6g	I77kcal 636kcal 蛋白質 24.9g
21		22	23	24	25
昼食	A ばいたんらーめん 白湯ラーメン B ひやしびっかけうどん わかめごはん きんどうまめ 三度豆の和え物 にくだんご 肉団子	ごはん ばーべきゅーちきん パーベキューチキン ぶろっこりーサラダ ほうろっこりーサラダ はくさいにびた 白菜煮浸し みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん たつたあ アジの竜田揚げ ほうれん草ゆかり和え たけのこ土佐煮 すまし汁(とうふ)	ごはん にこはんばーぐ 煮込みハンバーグ やまいそてー 野菜ソテー(きゃべつ) こまつなばいにくあ 小松菜梅肉和え みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん ぎゅうにくやさいいたもの 牛肉と野菜の炒め物 ちんげんさいすもの チンゲン菜酢のもの こんにやく煮物 みそしる 味噌汁(たまねぎ) みかん寒天
	A I77kcal 791kcal 蛋白質 28.7g B I77kcal 805kcal 蛋白質 25.5g	I77kcal 712kcal 蛋白質 27.4g	I77kcal 640kcal 蛋白質 28g	I77kcal 705kcal 蛋白質 24.9g	I77kcal 652kcal 蛋白質 22.1g
28		29	30		
昼食	おやこどん 親子丼 れんこんべーこん炒め ちんげんさい 青梗菜ポン酢和え みそしる 味噌汁(さといも)	ごはん きかなちりそーす 魚のチリソース むしゅうまい 蒸しシューマイ かりふらわーのさらだ カリフラワ－のサラダ みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん とんてき トンテキ あまから 甘辛ごぼう だいこんざぼいにくあ 大根短冊梅肉和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)		
	I77kcal 718kcal 蛋白質 25.9g	I77kcal 698kcal 蛋白質 29.5g	I77kcal 697kcal 蛋白質 30g		