



千里だより

TOKYO
2021



の 予定

1 日 (木)	つきはじめの会
10 日 (土)	土曜開所日「絵手紙を描こう」
19 日 (月)	給食委員会、生活習慣病予防教室
22 日 (木)	海の日 (祝日・休所日)
23 日 (金)	スポーツの日 (祝日・休所日)
26 日 (月)	工賃支給日
30 日 (金)	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 3名
合計 69名

1 面	7月の予定 所長からのひとこと
2 面	プレハブ作業室の工事について 就労支援プログラムの実施報告
3 面	健康コラム、斜面の除草に居ついて、 7月～10月の休日の注意について ミニビジネスマナーコーナー
4 面	6月の献立表

所長からのひとこと

梅雨の真っ只中です。先日までは、突然大雨が降ることはありましたが、比較的良い天気が続いていました。しかし、6月末から、梅雨らしい天気になり、ジメジメとしたイヤな日が続いています。

私事ですが、私は兼業農家（ワークセンター千里の仕事以外に、休日は農業の仕事もしています）で、能勢（大阪の一番北の町です）に田んぼを持っており、お米を作っています。先日、夜遅くに能勢まで行ったとき、生まれて初めて、数百匹が乱舞するホタルの群れを見ました。数匹のホタルがチラホラと飛んでいるのはこれまでに何度も見ますが、これほど多くの群れで飛んでいるのを見たのは初めてで、「能勢にはこれだけのホタルが飛びきれいな水があるんだなあ」と感動しました。

空気がきれい。水がきれい。とはいうけれど、どれほどなのか？と疑問に思うことも多くありましたが、ホタルの群れを見ると、「自然を大切にしなければ」という思いが強くなりました。皆さんも機会があれば、来年6月、能勢町まで行かれてはどうでしょうか？

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拭く、④消毒をしっかりと行う、⑤会話はマスクをして、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。

プレハブ作業室の工事が始まります

6月号でもお知らせいたしましたが、7月1日よりプレハブ作業室の内装工事を行うことが決まりましたので、お知らせいたします。

工事期間 7月1日(木) から 7月31日(土) まで。(予定)

現在、プレハブ作業室の内側の壁はベニア板がむき出しになっており、これらに断熱材を貼り付け暑さや寒さがしのげる様にし、さらに内側に壁と天井板を設置することで、現在のむき出しのベニア板の部分をきれいにします。

期間中は工事をしていただく作業の人や、車やトラック、資材などの出入りするため、駐車場の一部が使用できなくなりますので、事故やケガの防止のため、ご協力をお願いします。また、工事の進み具合によって作業の調整や場所、内容の変更を行う場合があります。詳しくは毎朝の朝礼などで皆さんにお伝えする予定です。よろしくお願いします。

就業支援プログラムを実施いたしました

6月25日(金)に令和3年度の就業支援プログラムを13時30分より食堂にて実施いたしました。

講師に依野先生をお迎えして、『会社で働く上での思いやり』をテーマに演習を交えて講義をいただきました。

今回は就業移行支援のサービスを利用している方に加え、施設外就業に参加している利用者の方も受講され、講義中は皆さん熱心に先生の話や質問をされていました。演習では実際にあり得る場面を想定して行うことで、意欲的に参加されていました。

ただ、今回希望された方には、施設外就業の予定日が合わず参加できない方もおられたため、別の日を設けて予定をしております。

講義を受けたことに満足せず、今後の皆さんの働く場や生活に生かして頂けると幸いです。参加されたみなさま、お疲れ様でした。





健康コラム

夏バテ予防 夏野菜を食べよう

夏の日差しをじりじりと肌で感じるようになりました。今回は、今が旬の夏野菜をご紹介します。夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。みずみずしく、栄養がたっぷりと詰まっています。特に夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが表面の皮の近くに豊富に含まれています。そのため皮のまま食べられる野菜は泥などをよく洗ってそのまま食べるのがよいでしょう。βカロテンやリコピンなどは、油と一緒に食べると吸収率が高まります。油を使って加熱調理したり、サラダならオリーブオイルなどをかけるのがおすすめです。

夏野菜の種類・・・トマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、ピーマン、とうもろこし、えだまめ、ズッキーニなどが代表ですね！緑や赤など色が濃く彩がよく食欲もそそります。暑さとともに旬を迎える夏野菜を食べ、夏バテに負けない体をつくりましょう！



7の給食目標 食べ終わった台をふきましょう。

除草を行いました

6月7日に、道路側に面した斜面の除草を業者に行ってもらいました。夏の日差しが厳しくなる前に行くことで、見通しもよくすっきりとした感じになりました。雑草の生命力も強く、この千里だよりを作成している頃には、また伸び始めているので、必要に応じて除草を行う予定です。



休日のカレンダーは確認していますか？

2020東京オリンピック・パラリンピック開催に伴い、7月・8月・10月の休日が変更になっています。

7月の休日・・・7/22(木)海の日、7/23(金)スポーツの日、8月の休日・・・8/9(月)山の日 10月の休日はありませんので、ご注意ください。

ニビジネスマナー講座

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います。

今回は「注意をしっかりと聞こう」です。皆さんはワークセンター千里に「働くこと」の練習、訓練にいられていると思います。電車やバスで周囲の人に迷惑をかけていませんか？ 所内で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、一定のルールの中で過ごしていただけるよう、職員から注意や指導を行うことがあります。お伝えしたことを守り行動してください。

7月献立表

	月	火	水	木	金
				1	2
昼食				ごはん 牛肉の野菜炒め 南瓜の含め煮 冷奴 味噌汁（もやし）	ごはん 豚肉の柳川風 茄子田楽 小松菜甘酢和え すまし汁（はなふ） ごま団子
				I341 - 668kcal 蛋白質 26.6g	I341 - 723kcal 蛋白質 30.7g
	5	6	7	8	9
昼食	ぎゅうどん 牛丼 がんも煮 キャベツのマヨネーズ 味噌汁（ふ）	ごはん 魚カレー風味焼き ミートボール ひじきサラダ コンソメスープ	★七夕★ 散らし寿司 ミニそうめん 牛肉コロッケ 小松菜のごま味噌和え 杏仁豆腐	ごはん 鶏の唐揚 春雨の酢の物 こんにやくと山菜炒め 味噌汁（たまねぎ）	ごはん 豚肉の香味ソース ポトウ（ういんナー） 青梗菜の和え物 味噌汁（うずまきふ）
	I341 - 734kcal 蛋白質 26.2g	I341 - 661kcal 蛋白質 28.2g	I341 - 761kcal 蛋白質 18.5g	I341 - 733kcal 蛋白質 26.9g	I341 - 699kcal 蛋白質 34.3g
	12	13	14	15	16
昼食	なめし菜飯 しおらーめん チンジャオロース フルーチェ	ごはん 魚の煮つけ ビーフン炒め オクラのおかか和え 味噌汁（だいこん）	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き かぼちゃサラダ ほうれん草生姜和え 味噌汁（きゃべつ）	パン スパゲティミートソース インゲンソテー 野菜スープ（はくさい）	ごはん 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 小松菜煮浸し 味噌汁（ふ）
	I341 - 684kcal 蛋白質 27.2g	I341 - 573kcal 蛋白質 29.9g	I341 - 730kcal 蛋白質 30.1g	I341 - 704kcal 蛋白質 29.8g	I341 - 724kcal 蛋白質 24.3g
	19	20	21	22	23
昼食	A かき鍋うどん B 焼きそば わかめご飯 白身魚フライ 青梗菜土佐和え	ごはん アジの塩焼き そぼろ煮 小松菜おろし和え 味噌汁（もやし）	ごはん とんかつ ほうれん草ゆかり和え きりぼだいこんいたに 切干大根の炒め煮 すまし汁（うずまきふ）	うみのひ	スポーツのひ
	A I341 - 706kcal 蛋白質 23.8g B I341 - 771kcal 蛋白質 20.5g	I341 - 780kcal 蛋白質 35.9g	I341 - 679kcal 蛋白質 24.6g		
	26	27	28	29	30
昼食	ちキンカレー 海藻サラダ キャベツ和え ぶどうゼリー	ごはん 鶏肉の山賊焼き 田舎煮 小松菜の和え物 味噌汁（そうめん）	ごはん 白身魚のピザ風焼き 豚肉とアスパラ炒め 中華風冷奴 味噌汁（おくら）	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ カリフラワーマヨネーズ和え こんにやくの煮物 味噌汁（きゃべつ）	ごはん 豚肉スタミナ炒め 炒り豆腐 もやしのナムル 味噌汁（だいこん）
	I341 - 792kcal 蛋白質 22.2g	I341 - 664kcal 蛋白質 27.6g	I341 - 651kcal 蛋白質 35.3g	I341 - 701kcal 蛋白質 20.3g	I341 - 635kcal 蛋白質 31.7g