

千里だより



トピックス

の 予定

1 日 (水)	つきはじ 月初めの会
3 月 (金)	ぼうさいくんれん おおさか まんにんくんれん 防災訓練 (大阪880万人訓練)
13 日 (月)	きゆうしよくいんかい せいかづしゅうかみびょうよぼう きょうしつ 給食委員会、生活習慣病予防教室
20 日 (月)	けいろう ひ きゆうしよび 敬老の日 (休所日)
23 日 (木)	しゅうぶん ひ きゆうしよび 秋分の日 (休所日)
24 日 (金)	こうちん しきゆうび 工賃支給日
30 火 (木)	つき おお かい 月の終わりの会
現在の利用者数	しゅうろうけいぞくしえん かた めい いこう しえん めい 就労継続支援B型 62名 / 移行支援 4名 ごうけい 合計 66名

1 めん 面	がつ よてい 9月の予定 しよちやう 所長からのひとこと
2 めん 面	しんがた 新型コロナウイルスについて しゅうろうしえん 就労支援プログラムを実施しまし た
3 めん 面	けんこう 健康コラム ひなんくんれん 避難訓練を実施いたします ミニビジネスマナー講座
4 めん 面	がつ こんだてひやう 9月の献立表

所長からのひとこと

まるで、「梅雨」の再来かと思うような8月のながあめでした。まいにち うつつうしい日と雨が続き、気持ちも沈みがちになることが多く、利用者の皆さんもさぞかしんどかったことと思います。また、しんがた かんせんしやう 新型コロナウイルス感染症についても、まいにち かんせんしやう 毎日の感染者数が3000人に近づくなど、からだ ころも すこ すこ 体も心も健やかに過ごすことができない8月でした。

「コロナ」はまだまだ終わりの時期は見えないですが、きせつ すこ 季節は少しずつ秋に向かっていきます。我がや いえ まわ りでは、よる みみ すと、すずむし はおと き 夜に耳を澄ますと、鈴虫の羽音が聞こえてくるようになり、秋の訪れを感じるようになりました。これで、ねくる ねくる 寝苦しい夜ともさようならができそうな気がします。

さて、「秋」といえば、しゅうかく とうしょ など 収穫、読書、スポーツ、等いろいろとたとえられますが、しょよく あき わす れることができませんね。おいしい くだもの やさい、スイーツなど、「あき」を感じる たべもの みせさき おお く 並ぶ季節になります。コロナの中、楽しみは食べる事！という方も多いと思うので、是非「秋の味 ぐ」を たの しんで いただきたいと思います。ただ、たべ す 食べ過ぎにはくれぐれも きを つけて いただき、11月には「体重が増えました！」ということがないようにして いただきたいと思います。

ひきつづき かんせんしやう たいさく 引き続き感染症対策のため、つぎ のことを まも りましょう。①せっけん を使った たいしやく 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しょうどく をしっかり しょうどく 行う、⑤会話は マスクを して、⑥あいて きより 相手と かいわ 距離をとって かいわ 会話する。びやうき びやうき 病気予防に つと めましょう。

新^{しん}型^{がた}コロナウイルスについて

2019年末から発生した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は従来と異なり、季節の関係なく、年間を通して感染する人が続出しています。また流行している期間が長くなり変異株と呼ばれる、ワクチンの効果を弱めたり、より感染力の強いものが流行しています。

全国のインフルエンザ報告数(人)

2016/17～2020/21シーズン

	は流行シーズンに入った週				
	2016/17	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21
43週	2,329	1,772	959	3,953	30
44週	2,903	2,407	1,029	4,682	32
45週	4,133	2,588	1,705	5,084	24
46週	6,843	3,799	1,885	9,107	23
47週	8,843	7,280	2,572	15,390	46
48週	12,334	12,785	4,599	27,393	46
49週	16,404	20,127	8,438	47,200	/
50週	24,857	36,664	16,589	77,425	/

※厚生労働省が発表した全国のインフルエンザ定点医療機関からの報告数です

右上の表はインフルエンザに罹った人数ですが、去年はマスクの着用、石鹸を使った手洗い、消毒、うがいや予防接種など、新型コロナウイルスの出現によって、日頃の生活で意識した結果、それまでと比べて大きく減っていることがわかります。暑い中でマスクを外したくなると思いますが、表面には空気中の埃や汚れ、ウイルスや菌が付着していますので、病気予防のため、むやみにさわったり外したりしないようにしましょう。

就^{しゅう}労^{ろう}支援^{しえん}プログラムを実施^{じっし}しました。

8月30日(月)の午後1時30分より食堂にて「第2回就労支援プログラム」を実施いたしました。

講師に依野先生をお迎えし、「何のために働くのか」をテーマに講義を行っていただきました。また今回は施設外就労などで参加できなかった利用者の方も入っていただき、参加者は15名となりました。

講義内容として、人に認められるように作業を頑張る、守ることをきちんと守る、人にいわれたらいやな言葉は人に言わないなど、働く姿勢や考え方を中心に教えていただきました。

途中でグループワークで、参加された利用者みなさんから意見を述べて頂く場面を設け、自分で考える練習も行っており、最後に、「自分がこうされたらどうか、相手のことを考える」と教えて頂き、今回の講義を終えました。

参加された利用者皆さんは、今後の作業や実習、就職に向けて役立てることを願います。お疲れ様でした。



健康コラム

「サンマとキノコとニンニク」



秋の味覚のサンマは「葉の魚」ともいわれ、血液サラサラ効果の非常に高い魚です。EPA,DHAの宝庫であるだけでなく、最近注目のタウリンも多く含んでいるからです。イカやタコなどの魚介類や魚の血合いなどに多く含まれるタウリンはアミノ酸の一種で、肝臓の機能を高めたり、血中のコレステロールを抑えたりする効果が認められています。さらに塩分の取り過ぎによる高血圧を予防する作用もあります。

キノコ類は、食物繊維が豊富で、低エネルギー、サラサラ効果のある食材です。料理全体のかさを増やし、噛み応えがあるので食べた時の満足感を作ります。サンマのエネルギーはほかの魚に比べて高めですが、低エネルギーのキノコと組み合わせることで、全体のエネルギーを抑えることができます。さらに、サラサラ効果の高いニンニクを使うと、風味もアップしておいしくいただけます。

9月の給食目標 使ったフキノは折れたたんで元の位置にもどしましょう。残さず食べましょう。

避難訓練を実施いたします

9月3日（金）の午後1時30分ごろより、「大阪880万人訓練」の実施に伴い、ワークセンター千里でも、地震と火災を想定した避難訓練を実施いたします。

訓練の詳細については、当日の朝礼などでお知らせする予定です。職員から案内をするので、よく聞いて行動するようにしましょう。



ニビジネスマナー講座



これから仕事に行く時に半ズボンやサンダルはよいのかな？

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、取り組み姿勢などを中心に、「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「働く時の服装について」です。作業に取り組んでいる間だけではなく、朝に家を出るときの服装も、「これから仕事する場所に向かうのにふさわしい服装かな」と考えてみてください。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。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。

現場：ワークセンター千里

9月献立表

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			ごはん とりにく みそいた 鶏肉の味噌炒め ほうれん草ナムル きとれいもに 里芋煮 すまし汁 (はなふ)	さんさい 山菜ごはん  あじ て や アジの照り焼き やさいてん 野菜天ぷら かりふらわこ すのもの カリフラワーの酢の物 みそしる 味噌汁 (とうふ)	ごはん ほーくそてーきのこソース こまつな おひたし すばてていきらだ スバゲティサラダ みそしる 味噌汁 (たまねぎ)
			17kcal - 673kcal 蛋白質 30.1g	17kcal - 676kcal 蛋白質 28.5g	17kcal - 734kcal 蛋白質 32.6g
昼食	6	7	8	9	10
	びびんぼう 揚げ餃子 春雨スープ もも缶 	ごはん とりにく なんぼんづ 鶏肉の南蛮漬け ちんげんさいにびと 青梗菜煮浸し ひや やつこ 冷奴 みそしる 味噌汁 (さといも)	ごはん きーもんふらい サーモンフライ こまつないそかあ 小松菜磯香和え がんもめ煮 みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん ぶたにく やながわに 豚肉の柳川煮 かほちやの みんち炒め きゃべつしょうが キャベツ生姜和え みそしる 味噌汁 (うすまきふ)	かれーライス だいこんさらだ 大根サラダ スープ (さんどまめ) てつくぶりん 手作りプリン
	17kcal - 820kcal 蛋白質 26.8g	17kcal - 732kcal 蛋白質 30g	17kcal - 713kcal 蛋白質 27g	17kcal - 688kcal 蛋白質 32.3g	17kcal - 778kcal 蛋白質 24.2g
昼食	13	14	15	16	17
	A 皿うどん B 冷やし肉うどん ゆかりごはん こまつなボン酢和え ごぼうの炒り煮	ごはん さばのみそに サバの味噌煮 ピーマン炒め ほうれん草ドレッシング和え すまし汁 (はんぺん)	ごはん 豚にくとあつ揚げの炒め物 きりぼしだいこんに 切干大根煮 もやしサラダ みそしる 味噌汁 (こまつな) ぎゅうにせりー 牛乳ゼリー	そーすかつどん ソースカツ丼 いんげんまよねーずえ インゲンマヨネーズえ 田楽 (とうふ・こんにやく) すまし汁 (そうめん)	ごはん とりにくのてり焼き 鶏肉の照り焼き ちくわのソテー ちんげんさい きんしあ 青梗菜の錦糸和え みそしる 味噌汁 (じゃがいも)
	A 17kcal - 733kcal 蛋白質 32.4g B 17kcal - 697kcal 蛋白質 24.6g	17kcal - 722kcal 蛋白質 28.9g	17kcal - 715kcal 蛋白質 31.8g	17kcal - 792kcal 蛋白質 25.8g	17kcal - 681kcal 蛋白質 30.3g
昼食	20	21	22	23	24
	けいろうのひ 敬老の日 	とりそぼろ わかたけに 若竹煮 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁 (ふ) みたらし団子 	ごはん とうふはんぱーぐ&ころっけ 豆腐ハンバーグ&コロっけ ごぼうさらだ ほうれん草の煮浸し みそしる 味噌汁 (もやし)	しゅうぶんのひ 秋分の日 	ごはん しろみさかな むにえる 白身魚のムニエル 炒り卵 こまつなうめふうみあ 小松菜梅風味和え みそしる 味噌汁 (だいこん)
		17kcal - 831kcal 蛋白質 29.9g	17kcal - 757kcal 蛋白質 20.5g		17kcal - 697kcal 蛋白質 35.6g
昼食	27	28	29	30	
	わかめごはん 五目ラーメン 春巻き みかん寒天	ごはん とりにくからあげ 鶏のからあげ わふう 和風ごまヨサラダ ちんげんさい 青梗菜おかか和え みそしる 味噌汁 (うすまきふ)	ごはん ポークピカタ ジャーマンポテト きゃべつさらだ コンソメスープ	ごはん さかなてり焼き 魚の照り焼き ぜんまい炒め煮 こまつなあもの 小松菜あえ物 みそしる 味噌汁 (ふ)	
	17kcal - 812kcal 蛋白質 27.7g	17kcal - 789kcal 蛋白質 35.6g	17kcal - 679kcal 蛋白質 28.4g	17kcal - 796kcal 蛋白質 30.5g	