

千里だより

12 月 370 号
 しゃかいしほじん 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



の 予定



1 日 (水)	つきはじ 月初めの会
11 日 (土)	どようかいしよび 土曜開所日「キャンドル制作おにぎらず」
20 日 (月)	きゆうしよくけんとういんかい 給食検討委員会
22 日 (水)	しゅうろうしえん 就労支援プログラム (予定)
27 日 (月)	こうちん しきゆう び 工賃支給日
28 日 (火)	さぎょうおさき 作業納め、月の終わりの会
29 日 (水)	ねんまつねんし きゆうしよび 年末年始休所日 (~1/3迄)
現在の利用者数	しゅうろうけいぞくしえん 就労継続支援B型 65 / 移行支援 4名 ごうけい 合計 69名

ト ピックス

1 めん 面	がつ 12月の予定 しよちやう 所長からのひとこと
2 めん 面	ねんまつねんし 年末年始の閉所日について しゅうろうしえん 就労支援プログラムの実施報告について たいけんじっしゆかんかほうこく 体験実習の参加報告について
3 めん 面	けんこう 健康コラム あき 秋のレクリエーション実施報告 ミニビジネスマナー講座
4 めん 面	がつ 12月の献立表

しよちやう 所長からのひとこと



当所では、利用者の方々の「働く」を支援するため、平成27年3月から「施設外就労」の事業を開始しました。この間、企業と「施設外就労契約」を行ったのは計6社、そのうち現在も継続している会社が3社になります。利用者の皆さんにとっては、施設内の作業だけにとどまらず、「大番」さんや「ココワーク」さん、「ベリーハーツ」さんと長居スポセンなどの施設外作業も参加していただき、「会社で働く」ことにも積極的にチャレンジしていただきました。また、施設外の作業に定期参加していない方についても、不定期で実施する「大阪漁具」さんや「新千里南住宅清掃」、「服部霊園清掃(12/9、10に予定)」を実施してきました。当所では、利用者の方が「会社で働く」「作業所外で働く」ことを経験し充実した就業生活を過ごしていただきたいと考えています。いずれの施設外作業にもまだ参加していないという方もおられますが、参加にあたっては、ご本人の参加意思も必要になるので、他の利用者の方が参加しているのを見聞きし、「つぎは是非参加したい」と思っている方は、声掛け頂きますようお願いいたします。

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。

ねん 年 年末始の閉所日について

11月29日に「年末年始閉所日のお知らせ（出席確認）について（再）」のお知らせをお配りしました。以前にお配りしたお知らせの内容に一部間違いがありました。訂正箇所は次の通りです。

閉所日：令和3年12月29日（水） から 令和4年1月3日（月） まで

※上記期間は職員の出勤もなく、完全に閉館しています。

1月4日（火）から通常通り9時より開所いたします。

出欠確認表についても、再度ご記入頂き12月3日（金）までにご提出下さい。

よろしくお願いたします。

しゅう 就 労支援プログラムの実施について

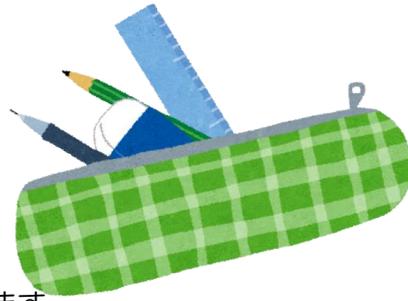
12月22日（水）の13時30分より食堂において、「第5回就労支援プログラム」を実施いたします。

講師に依野先生をお迎えし講義を行う予定です。

参加される利用者の方でメモを書く方は筆記用具や

ノート等を各自準備しましょう。

なお、次回以降は面接に向けた準備として、スーツ等の服装を着用する予定です。詳しくは後日改めてお知らせします。



北 大東島体験実習の参加報告について

11月7日（日）から13日までの7日間、北大東島就業体験実習に、ワークセンター千里より2名の利用者の方が参加されましたので、一部をご報告させていただきます。

交流センターでの掃除、パイパイ畑の石ひろいと苗付け、空港建物内の清掃作業。宿泊施設でのベットメイキング、植木の水やり、テーブルナプキン準備、月桃加工工場での選別作業などを行いました。



初めて参加されて、不慣れな環境であったかと思いますが、自分たちができることを頑張らせてもらったと思います。今回の経験を今後に活かして頂けると良いかと思ひます。参加された皆さん、お疲れ様でした。



年末年始の食べ過ぎに注意！ 血糖値の急上昇を予防するには？

・早食いをしない … ゆっくり食事をする事で急激な血糖値の上昇を抑えることができます。

・朝食をとる… 朝食を抜くことで昼食後の血糖値が急激に上がりやすくなります。

1日3食、決まった時間に食べるよう心がけましょう。

・野菜ファーストを心がける… 食物繊維→肉・魚→ご飯・パン(糖質)

・低GI食品を食べる… そば・大根・牛乳・リンゴなどの食品は血糖値の上昇が緩やかです。

・有酸素運動をする… 運動を生活に取り入れることで、筋肉がブドウ糖を消費し、血糖値を下げる
ことができます。

・間食を控える… ケーキやおせんべいなどの糖質が多い食品は臍臓に負担をかけます。

ナッツ類やチーズなどに置き換えてみるのも良いと思います。

間食はできるだけ避けましょう。

12月の給食目標 石けんで手を洗いましょう。



手を洗おう

あき

秋のレクリエーションの報告について

10月30日(土)の9時30分より、秋のレクリエーションを実施いたしました。新型コロナウイルス感染症の影響で、2年ぶりの開催となり、今まではバスで移動していましたが、密を避けるため、また運動する機会の低下を補うため、徒歩での移動とし、感染状況が落ち着いていることもあり、行先を万博記念公園としました。

当日は天気も穏やかで、行楽日和ということもあり、また土曜日で公園内ではイベントが開催されていて、一部で多くの人でにぎわっていました。季節の花としてコスモスやバラの花などを眺めて休憩した後は、日本庭園に移動し庭園内の自然を楽しみました。

お昼ごはんは、ワークセンター千里の食堂でお弁当をみんなで頂きました。



ニビジネスマナー講座



働く服装について考えよう！

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「働く時の服装について」です。

面接会や会社訪問の時に、スーツの着用は多くの場所で求められます。普段からスーツの着かたやネクタイの締めかたの練習をしておき、面接のチャンスがいつ来てもよいように、普段から備えておきましょう。また作業着においても、できるだけ支給したシャツやジャンパーを着ることで、働く場に合わせた服装や身だしなみの練習にもつながります。

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。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守り行動してください。



12月献立表



現 場：ワークセンター千里

	月	火	水	木	金
			1	2	3
屋 食			ごはん にくとうふ 肉豆腐 れんこん炒め ちんげんさいかにかまあ 青梗菜のカニカマ和え みそしる 味噌汁(だいこん)	ごはん あじに 鱈の煮つけ ちくわ磯部揚げ ほうれん草錦糸あえ みそしる 味噌汁(たまねぎ) ぜんざい	ろーるばん ロールパン なほりたん ナポリタン おむれつ オムレツ つなきらだ ツナサラダ すーぶ スープ(こまつな)
			134kcal 蛋白質 29.8g	134kcal 蛋白質 32.5g	134kcal 蛋白質 23g
	6	7	8	9	10
屋 食	ぶたやきにぞん 豚焼肉丼 こまつなあ 小松菜おかか和え こんにやくとごぼ天煮 みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん かれいむにえる カレイのムニエル がんもの煮物 ほうれん草のさっぱりあえ みそしる 味噌汁(はくさい)	ごはん くりむしちゅー(豆乳) さんどまめそてこ 三度豆ソテー かりふらわーのサラダ りんご	ごはん や 焼きそば あぎょうざ 揚げ餃子 ほうれん草しらす和え ちゅうがーこぶ 中華スープ(もやし)	ごはん ちきんかつ チキンカツ たまごとうふ 玉子豆腐 こまつなぼん酢和え みそしる 味噌汁(ふ)
	134kcal 蛋白質 25.6g	134kcal 蛋白質 29.7g	134kcal 蛋白質 28.6g	134kcal 蛋白質 27.7g	134kcal 蛋白質 27.9g
	13	14	15	16	17
屋 食	ごはん みそらーめん 味噌ラーメン ちんげんさむる 青梗菜ナムル しゅうまい ミニたい焼き	★ご当地メニュー★ ごはん けい 鶏ちゃん焼き こんにやくあまかいた 甘辛炒め ちんげんさいに 青梗菜梅肉和え すまし汁(そうめん)	ごはん とんてき 豆腐のあんかけ ほうれん草の和え物 みそしる 味噌汁(もやし)	ごはん さばしおや 鯖の塩焼き こーるすろー コールスロー 豚じゃが みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん ぶたなすみそいた 豚と茄子の味噌炒め こまつな 小松菜煮びたし だいこん 大根なます みそしる 味噌汁(さといも)
	134kcal 蛋白質 25.2g	134kcal 蛋白質 28g	134kcal 蛋白質 30.3g	134kcal 蛋白質 30.9g	134kcal 蛋白質 22.7g
	20	21	22	23	24
屋 食	A おやこどん 親子丼 B 天津飯 てんしんぱん 天津飯 ひじきごもく煮 五目煮 ポテトサラダ ほてときらだ ポテトサラダ みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん とんかつ だいこんあつあに 大根と厚揚げ煮 こまつなみそ 小松菜酢味噌 すまし汁(はなふ)	ごはん しろみきかなひかた 白身魚のピカタ かぼちやく 南瓜の含め煮 きゃべつしょうが 生姜和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん まーぼー豆腐 マーボ豆腐 もやしのあも もやし和え物 ごぼうのいたに 炒め煮 みそしる 味噌汁(ほうれんそう)	ごはん はんぱーぐ&エビふらい ハンバーグ&エビフライ まからにきらだ マカロニサラダ みねすとろーね ミネストローネ かふえおれぜりー カフェオレゼリー
	A 134kcal 蛋白質 31g B 134kcal 蛋白質 20.9g	134kcal 蛋白質 27g	134kcal 蛋白質 28.3g	134kcal 蛋白質 30.2g	134kcal 蛋白質 26.4g
	27	28	★ご当地メニュー★ 12月14日 ぎふけん 岐阜県 けい 鶏ちゃん焼き		
屋 食	なめし 菜飯 かやくうどん きりぼしに 切干大根煮 ほうれん草のあ ごま和え	かれーライス カレーライス きゃべつまよねーず和え キャベツマヨネーズ和え すーぶ(いんげん) スーブ(いんげん) まっちぼろあ 抹茶パバロア			
	134kcal 蛋白質 28.5g	134kcal 蛋白質 26.6g			