

# 千里だより

令和4年



## トピックス

### の 予定

1 日 (土)	がんとん 元旦 (～1/3まで休所日)
4 日 (火)	きぎょうはじ 作業初め、つきはじ 月初めの会
10 日 (月)	せいじん ひ 成人の日 (休所日)
17 日 (月)	きゅうしよくけんとういんかい 給食検討委員会
25 日 (火)	こうちん しきゅう び 工賃支給日
31 日 (月)	つき お 月のおわりの会

1 めん	1月の予定 所長からのひとこと
2 めん	しゅうろくえん 就労支援プログラム実施報告 どようかいしよび 土曜開所日実施報告
3 めん	けんこう 健康コラム きぞう ほうく 寄贈の報告 ミニビジネスマナー講座
4 めん	1月の献立表

### 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 64名 / いこう しえん 移行支援 5名  
 合計 69名

### 所長からのひとこと

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。輝かしい新年を迎え利用者の方々も心新たにされたことと思います。例年、年末には年末懇親会、年始には利用者新年会を開催し楽しく過ごしておりましたが、コロナ感染防止のため開催は見合わせましたが、利用者の皆様方は、ご自宅等において楽しい年末年始をお過ごしになったことと思います。

さて、昨年度（令和2年度）よりコロナウイルスの影響等により作業の受注量が減少、あるいは受注作業の取引終了などで、今年度の作業収入が大幅に減少しています。これを回復するために、新しい取引先を開拓し新規作業を取り込もうと努力しているところですが、残念ながら減収分を取り戻せるほどの新しい作業が導入できていない状況です。

数年間、工賃額の改定が行われていないことに非常に心苦しいのですが、今年こそはわずかでも基本額を増額できるよう努めてまいりますので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

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。⑦人の多いところは避ける。病気を予防をしっかりとしましょう。

## 就労支援プログラム実施報告

12月22日(水)13時30分より食堂において、「第4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テーマは「働くためにやるべきこと、準備すること」について講義いただきました。

会社に就職を自指していると必ず面接を行います。スーツなどの服装の準備のほかに、自分自身の心の準備も必要です。「ストレスやイライラを感じた時はどうしているのか」、「会社までどのように来るのか」、「困ったときに相談できる人がいるのか」、「何のために働きたいのか」等、さまざまな質問をされるので、普段から自分が答えを持っているのでよく考えておきましょう。

面接は普段の自分の積み重ねを発揮する場所となります。食堂前の掲示板に詳しく張り出しているの、時間を見つけて読んで身につけましょう。



## 土曜開所日「ハンドメイドキャンドル・おにぎらず制作」報告

12月11日(土)に12月度土曜開所日として「ハンドメイドキャンドル・おにぎらず作成」を実施しました。今回は2部制とし、第1部は2階作業室にて参加者の皆さんに集まっていただき、ガラス製の器に様々な飾りを入れていれて素敵な世界にひとつだけのオリジナルキャンドルを作りました。完成した作品は当センターで作成したPPバンドかごに入れ、キャンドル協会より別のイベントで販売する予定です。



第2部は、食堂にて「おにぎらず」の作成を行いました。ラップを使い具となるおかずをごはんや海苔で包み込むようにする食べ物です。こちらは今回初めてとなり、参加された皆さんに自分が食べるものを作っていました。皆さん上手に作られていました。

参加されたみなさん、おつかれさまでした。



座りっぱなしの怖い話。

外出しづらく、家で長時間を過ごす日々ですが、意外に危ないのが「座りっぱなし」。  
 ずっと座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下。肥満や高血圧、心筋梗塞、がんなど、健康  
 に害を及ぼす要因となる可能性があります。週末に運動しているから大丈夫！と、胡坐をかいている方  
 も要注意。30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は身体をこまめに動かすこと。

「立ったついでにコップを洗う」など簡単な家事でも健康効果がえられます。  
 頻りに立ち上がることができない方は、かかとの上げ下げや、足の指でグーパーするだけでも効果的。  
 さあさあ、新年に向け、足を動かし体を動かし、  
 元気な明日へ一歩一歩！



1月の給食目標 「石鹸をつけ泡が出るまで手洗いしましょう。ご飯を受け取るときは順番を守りましょう。」

寄贈をいただきました（報告）

12/23（木）に、佐竹食品株式会社様より、ケーキとみかんの寄贈（寄付）を頂きました。  
 ケーキについては生菓子のため当日出席されていた利用者の皆さんで、みかんは翌24日  
 （金）の終礼時にお配りさせていただきました。頂いた利用者の皆さんおいしそうに食べて  
 おられました。

佐竹食品株式会社様、ありがとうございました。



ニビジネスマナー講座



会社で働くために、ルールやマナーを覚えよう！

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「働く場所でのルールやマナーについて」です。  
 前回、面接会や会社訪問の際にスーツを着用することについて説明をしましたが、ドアの開け方やノックの仕方、お辞儀の仕  
 方、座り方など、参加する方のいろいろなところをチェックされます。緊張して失敗しないよう、普段からできるように練習しま  
 しょう。

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。



# 1月献立表



月		火	水	木	金
屋 食		4	5	6	7
		ごはん ハンバーグ ブロッコリーサラダ ロールキャベツ煮 みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん しろみさかなむにえる 白身魚のムニエル こうやとうふに 高野豆腐煮 こまつなしょうが 小松菜生姜和え みそしる 味噌汁 (さといも)	ごはん とりにくてや 鶏肉の照り焼き かぼちやに 南瓜煮 だいこんきらだ 大根サラダ かきたましる かき玉汁	ろーるばん ロールパン すばげていみーとそこ スパゲティミートソース れんこんようふういた レンコン洋風炒め こんそめこーご コンソメスープ (たまねぎ) ばなな
	I3kcal - 832kcal 蛋白質 34.8g	I3kcal - 646kcal 蛋白質 31.3g	I3kcal - 669kcal 蛋白質 26.8g	I3kcal - 628kcal 蛋白質 23.9g	
屋 食	10	11	12	13	14
		ゆかりごはん しおらこめん 塩ラーメン いんげんそてー インゲンのソテー ごま団子	ごはん しろみさかなからあげ 白身魚の唐揚げ甘酢あんかけ こんにやく炒め煮 こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁 (だいこん)	ごはん すたみなや スタミナ焼き あげぎょうざ 揚げギョウザ はるさめすもの 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	きこまかれー キーマカレー きゃべつそてー キャベツソテー かいそうきらだ 海草サラダ ふるーちえ フルーチェ
	I3kcal - 740kcal 蛋白質 23.1g	I3kcal - 663kcal 蛋白質 25.5g	I3kcal - 814kcal 蛋白質 26.9g	I3kcal - 747kcal 蛋白質 21.5g	
屋 食	17	18	19	20	21
	A 焼き鳥丼 B 焼うどん B ごはん ちんげんさい チンゲン菜おひたし みそしる 味噌汁 (ふ) ふるーつかん フルーツ缶	ごはん おでん しろみさかなふらい 白身魚フライ ほうれんそう ほうれん草ゆかり和え みそしる 味噌汁 (そうめん)	ごはん ぎゅうにくやながわう 牛肉の柳川風 とうふでんがく 豆腐田楽 こまつな 小松菜ポン酢あえ すまし汁 (うずまきふ)	ごはん あじてや 鱈の照り焼き たきあわ 炊合せ (さといも) かりふらわー カリフラワーの梅風味和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん にくだんご 肉団子のトマトソース煮込み ぜんまい炒め煮 いたに キャベツのあえもの みそしる 味噌汁 (だいこん)
	A I3kcal - 734kcal 蛋白質 28.5g B I3kcal - 701kcal 蛋白質 26.8g	I3kcal - 673kcal 蛋白質 26g	I3kcal - 672kcal 蛋白質 29.5g	I3kcal - 617kcal 蛋白質 32.3g	I3kcal - 662kcal 蛋白質 18.8g
屋 食	24	25	26	27	28
	ごはん かれーうどん コロッケ こまつな 小松菜の酢の物	ごはん たにくしょうがや 豚肉の生姜焼き きよも 里芋のゆず味噌かけ はくさい 白菜と青梗菜の酢の物 すまし汁 (はなふ)	ごはん びーふしちゅー ビーフシチュー もやしソテー さんどまめ 三度豆ごま和え きゅうにせうりー 牛乳ゼリー	ごはん とりにくきゃべつ 鶏肉とキャベツのソース炒め まかろにきらだ マカロニサラダ ふろふきだいこん ふろふき大根 すまし汁 (そうめん)	ごはん とんかつ トンカツ ちんげんさい チンゲン菜お浸し ちゅうかうとうふ 中華風豆腐 みそしる 味噌汁 (たまねぎ)
	I3kcal - 827kcal 蛋白質 24.1g	I3kcal - 726kcal 蛋白質 25.6g	I3kcal - 740kcal 蛋白質 30.4g	I3kcal - 736kcal 蛋白質 28g	I3kcal - 688kcal 蛋白質 27g
屋 食	31				
	たにんどん 他人丼 きよも 里芋そばろ煮 ちんげんさい 青梗菜と大根の酢の物 みそしる 味噌汁 (うずまきふ)				
	I3kcal - 706kcal 蛋白質 27g				