

千里だより



の 予定

| | |
|----------|-------------------------------|
| 1 日 (火) | つきはじ 月初めの会 |
| 11 日 (金) | けんこくきねん ひ 建国記念の日 (休所日) |
| 21 日 (月) | きゅうしよくけんとういんかい 給食検討委員会 |
| 23 日 (水) | てんのうたんじょうび きゅうしよび 天皇誕生日 (休所日) |
| 25 日 (金) | こうちんしきゅうび 工賃支給日 |
| 28 日 (月) | お 終わりの会、新聞発行 |

トピックス

| | |
|------|--|
| 1 めん | 2月の予定 所長からのひとこと |
| 2 めん | ざいたくしえん じっし 在宅支援の実施について しんがた 新型コロナウイルス かんせんしよまほう 感染症の予防について |
| 3 めん | けんこう 健康コラム じゅうよう いこう つうしよりゆういてん (重要) 1/31以降の通所の留意点について ミニビジネスマナー講座 |
| 4 めん | 2月の献立表 |

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 64名 / 移行支援 5名
 ごうけい 合計 69名

所長からのひとこと



早いものでもう2月になります。皆さんのお宅では、節分に豆まきはされるのでしょうか？節分の豆まきは「気候の変わり目に起こりがちな病気や災害を『鬼』に見立てて、それを追い払うために行われる風習。」とされています。病気や災害、といえは、現在では、コロナウィルスがこれに当てはまるのではないのでしょうか？令和4年1月の初め頃から、オミクロン株が流行し始め、非常に強い感染力によって一日に7万人以上が感染する状態となっています。

これによって、ワークセンター千里でも先週初めから感染者が確認され始めており、現在、収束に向けて対応に追われています。「豆まき」によってウイルスを追いやる事ができれば良いのですが・・・と考えてしまいます。

今後、ワークセンター千里では、日々の感染防止対策を徹底して行うとともに、先日(1/28)に通知いたしました通り、通所頂く際の取り決めも新たに設けましたので、利用者及びご家族の方々もご協力下さい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。⑦人の多いところは避ける。病気予防をしっかりとしましょう。

在宅支援の実施について

先日お配りしたお知らせにもある通り、ワークセンター千里の利用者の方で複数の方が、**新型コロナウイルス感染症の陽性反応**となりました。

施設内でこれ以上の感染者を出さないためにも、次の日程で希望する利用者の方には、「在宅支援」か「そのまま通所する」か選んでいただくこととなりました。

在宅支援期間：2022年2月1日（火）から2月10日（木）まで

※ 感染状況により期間が変更となる場合があります。変更の際には改めてお知らせする予定です。

在宅支援期間中の過ごし方や作業などの報告をする必要があります。

詳しくは1月31日（月）にお知らせし、欠席されている方には郵送いたします。

新型コロナウイルス感染症の予防について

新型コロナウイルス感染症が強い感染力を持って流行しています。

ワクチン接種を受けていても感染することがあります。予防していても感染することがあります。オミクロン株といわれるウイルスは非常に強力な感染力を持っています。心配や不安を感じたり、怖いと思っている人もいることでしょう。でも、落ち着いて正しく怖がることで、余計な心配や不安を減らしてみませんか？ 病気の原因となる細菌やウイルスから、自分の体を守る仕組みに「免疫」があります。「免疫」を高めることで病気にかかりにくくなると言われています。次のことを守り、予防をしつつ「免疫」を高めてください。



＜免疫を高める（強くする）には＞

- 早寝、早起きをする。
- バランスの良い食事をよくかんで食べる。朝の食事は特にしっかりと。
- 掃除や洗濯をして身の回りを清潔にする。1時間に1回5分程度、喚起をしましょう。
- 運動をする。テレビのラジオ体操に合わせて体を動かしましょう。
- 適度な水分を摂る。体から水分は少しずつ出ています。こまめに少しずつ飲む。
- 休憩する時間を決めて、リズムのある生活をしよう。



換気もしよう うちで過ごす

＜病気を予防するには＞

- 家から出たら帰るまで、飲食時以外はマスクを外さないようにしよう。
- マスクをしっかりとつけよう。鼻がでてると効果がありません。
- 離れて会話をしよう。目安はお互いに手を伸ばして当たらないぐらい。
- 手洗いは石鹸をつけ、よく泡立て、しっかりと洗おう。ハンカチなどで水気をなくす。
- 大声で会話をしないように気を付けよう。
- むやみに飲み物食べ物 を渡したり、もらったりしないようにしよう。



マスクもしよう 手を洗おう 消毒しよう うがいもしよう

寒い季節は旬の食材で栄養チャージ！2月が旬お野菜や魚は？



2月は暦の上では春を迎えますが、寒さが厳しい時期の為、体調管理に気を抜けません。栄養価が高い旬の食材を積極的に取り入れて、寒い季節を元気に過ごしましょう。

今回は、2月が旬の野菜や魚、果物をご紹介します。

魚・・・サバ ひらめ しらうお(冬の時期に最も脂がのって美味しいです。サバは血液をサラサラにする効果や、脳の活性化をサポートする効果あるといわれています。)



野菜・・・キャベツ 高菜 菜の花(2月に旬を迎える冬キャベツは、しっかりと葉が巻かれていて煮崩れしにくいのが特徴です。



くだもの・・・レモン はっさく(ビタミンCは、免疫力を高める効果があり風邪予防に役立ちます。疲労回復に効果があるとされるクエン酸もほうふです。



しっかり手洗い
しよう！！

2月の給食目標 30秒かけて手指の間と手首も洗いましょう。

じゅう

重要 1/31以降当所に通所される際にご留意いただくこと(必ずお読みください)

- ・出勤前の検温で37.0度を超えている場合は自宅待機、医療機関での受診をお願いします。
- ・37.0度以上の発熱(コロナウイルスが原因、または原因不明)があった場合は、平熱に戻ったことをご連絡いただいた日から10日間の自宅待機をお願いします。
- ・医師により、発熱原因がコロナウイルス以外である。と診断を受けた場合は平熱に戻った日から通所頂いて構いません。
- ・所内検温で37.0度以上あれば帰宅していただくとともに、翌日の通所も控え、自宅待機・医療機関の受診をお願いします。
- ・同居する方に発熱の症状が確認された際には、通所の見合わせをお願いします。

厳しい対応となり大変恐縮ですが、感染防止策として講じる措置ですので、何卒ご理解下さいますようお願いいたします。



自分のイメージを持っていますか？

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「普段から働くイメージを考える事について」です。就職を考えている皆さんを見ていると、面接のチャンスが来てから慌てて用意をしたり、指示を受けてから考えていることが多いように見えます。面接や就職は通過点に過ぎません。働き続けるにはどんなことが必要か、イメージづくりの練習をしてください。

面接や仕事の情報を提供することはできますが、面接を乗り切り働き続けるのは、みなさん一人ひとりが自分の力でやるものです。自分には何が足りないか、普段から何を言われているかなどよく考えて、イメージを作ってゆきましょう。

2月献立表



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---|--|--|--|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 昼食 | | ごはん さかなや 魚のみりん焼き きりぼだいこんぶたにく 切干大根と豚肉煮 ほうれん草ごま和え みそしる 味噌汁(たまねぎ) | ごはん ちきんかつ チキンカツ こまつな 小松菜のしらす和え がんともの煮物 みそしる 味噌汁(ちんげんさい) | ごはん や 焼きそば ころっけ コロッケ キャベツ甘酢和え ちゅうがーぶ 中華スープ(もやし) | はっしゅどぼーく ハッシュドポーク やさいそてー 野菜ソテー すばげていさらだ スパゲティサラダ ふるこちえ フルーチェ |
| | | 137kcal 蛋白質 29.1g | 137kcal 蛋白質 29.9g | 137kcal 蛋白質 26.5g | 137kcal 蛋白質 24.1g |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 昼食 | ごはん しょうゆーめん 醤油ラーメン はるま 春巻き こまつなどれっしんぐあえ 小松菜のドレッシング和え あんにんとうふ 杏仁豆腐 | ごはん ぼーくちやつぶ ポークチャップ はるさめうまに 春雨の旨煮 ちんげんさいしょうがあ チンゲン菜生姜和え みそしる 味噌汁(い) | ごはん しろみさかなびかた 白身魚のピカタ じゃーまんぼてと ジャーマンポテト ほうれん草の梅肉和え みそしる 味噌汁(だいこん) | ごはん とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ いんげんみそいた インゲンの味噌炒め かりふらわーさらだ カリフラワーサラダ すまし汁(はなふ) | けんこきねんび 建国記念日 |
| | 137kcal 蛋白質 24.4g | 137kcal 蛋白質 28.7g | 137kcal 蛋白質 26.2g | 137kcal 蛋白質 28.5g | |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 昼食 | A そーすかつどん ソースカツ丼 B びびんばどん ビビンバ丼 こぼうさらだ ゴボウサラダ やさいすーぶ 野菜スープ ろーるけーき(ちょこ) ロールケーキ(チョコ) | ごはん めんちかつ メンチカツ かぼちやの煮物 ちんげんさいいそかあえ チンゲン菜磯香和え とんじる 豚汁 | ごはん ぶたにくみそいた 豚肉の味噌炒め しゅうまい シュウマイ ほうれん草のおかか和え すまし汁(そうめん) | ごはん あじうめてや アジの梅照り焼き きゃべつゆかり和え こうやに 高野煮 みそしる 味噌汁(さといも) | ごはん とりにくちりそーす 鶏肉のチリソース ひじき煮 こまつな 小松菜のおろし和え みそしる 味噌汁(うずまき) |
| | A 137kcal 蛋白質 20.4g B 137kcal 蛋白質 19g | 137kcal 蛋白質 22.7g | 137kcal 蛋白質 25.9g | 137kcal 蛋白質 33.3g | 137kcal 蛋白質 27.1g |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 昼食 | ★とうちめにゆー★ ★ご当地メニュー★ なごや 名古屋 ごはん みそにこみふう 味噌煮込み風うどん たあ 炊き合わせ なはなつなあ 菜の花ツナ和え | ごはん かれいのそてーねぎソース カレーのソテーねぎソース やびーふん 焼きビーフン こまつなしょうが 小松菜生姜あえ みそしる 味噌汁(だいこん) いちごばばろあ イチゴババロア | てんのうたんじょうび 天皇誕生日 | ごはん ちきんとまとに チキントマト煮 ぶろっこりーさらだ ブロッコリーサラダ きんぴらごぼう みそしる 味噌汁(もやし) | ごはん にくだんごあます 肉団子の甘酢あんかけ ちんげんさいてー 青梗菜ソテー はくさいんしあ 白菜錦糸和え みそしる 味噌汁(きゃべつ) みかんよーぐると みかんヨーグルト |
| | 137kcal 蛋白質 31.3g | 137kcal 蛋白質 34.3g | | 137kcal 蛋白質 25g | 137kcal 蛋白質 19.5g |
| | 28 | | | | |
| 昼食 | おやこどん 親子丼 たけこいた 竹の子炒め きゃべつのかにかまあえ きゃべつのかにかまあえ 味噌汁(い) | | | | |
| | 137kcal 蛋白質 27.3g | | | | |