

千里だより

5 月

375 号

しゃかいしほじん
社会福祉法人
おおさかしょうがいしゃかい
大阪市障害者福祉・スポーツ協会

ワークセンター千里



トピックス

の 予定

2 日 (月)	つきはじ 月 初めの会
3 日 (火)	けんぽうきねんび 憲法記念日 (休所日)
4 日 (水)	みどりのひ 緑の日 (休所日)
5 日 (木)	こどものひ 子どもの日 (休所日)
16 日 (月)	きゅうしょくけんとういんかい 給食検討委員会
25 日 (水)	こうちんきゅうび 工資支給日
31 日 (火)	おわりのかい 終わりの会、新聞発行
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 66名 / 移行支援 4名	
ごうけい 合計 70名	

1 面	5月の予定 所長からのひとこと
2 面	施設外就労実施報告 土曜開所日実施報告 食堂テーブル入れ替え報告
3 面	健康コラム 新規職員について ミニビジネスマナー講座
4 面	5月の献立表

所長からのひとこと



寒かった冬も終わり、すぐに真夏日がやってくる。日本の春はなくなってしまったのでしょうか？私は数年前からこのように感じ過ぎにくい気候になったなあ。と感じるようになりましたが・・・皆さんはどう感じますか？また、これとともに、コロナウイルス感染防止のためのマスク生活が長期化していることも過ぎにくいさに拍車をかけています。早く昔の気候や習慣に戻って欲しいと願うばかりです。

さて、3月と4月立て続けに職員の退職があり、利用者の皆さんに大変ご迷惑とご心配をおかけしていましたが、4月25日から、新しい職員さん（1名）に加わっていただき14名の職員体制で支援を行っていただけるようになりました。新しい職員さんは前職が特例子会社のセンター長として、障がいのある方の就労の最前線で活躍されていた方です。ワークセンターでは、今後しばらくの間は皆さんと一緒に作業もしていただきますが、数か月後には就職先の情報を探したり、面接の同行をしてもらう予定にしていますので、何か疑問点や希望があれば、どんどん声掛けして行ってください。（次のページに、新しい職員さんの自己紹介がありますのでご覧ください）

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。

施設外就労実施報告

3月24日、31日（木）に大阪市職業リハビリテーションセンターの館内清掃作業を実施いたしました。職員2名と利用者5名で建物2階の4部屋とエレベーター内の床清掃に取り組みました。「ケレン」と呼ばれるお好み焼きで使うヘラのような道具を用いて、長年の間に固まってしまった汚れを取り除き、ワックス掛けを行いました。参加された皆さんは初めての場所で戸惑っていましたが、時間が経つにつれ長居清掃での経験を活かしておられました。Y副所長からも「きれいになった」と言って喜んでいただけました。



土曜開所日実施報告

4/16（土）10時よりワークセンター千里駐車場にて、土曜開所日「寄せ植えをつくろう」を実施いたしました。当日は天気にも恵まれ青空の下、26名の利用者の方に参加いただきました。少し風がありましたが、皆さん寄せ植えを上手に作られ、楽しそうにされていました。

寄せ植えを作った後は、食堂横の花壇に生えている雑草を取り除き、埋もれていたパンジーの花がきれいに見えるようになりました。ありがとうございました。



食堂テーブル入れ替えについて

4/21（木）に食堂のテーブルとイスを新しいものに入れ替えました。それに伴いテーブルの配置を一部変更いたしました。新しいテーブルは温かみのある木目調の天板で、新しい椅子は背もたれがついて、座面も大きくなりしっかり座ることができると思います。



健康コラム

「春バテ」はなぜ起きるの？



春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。また、入学や転勤など生活環境が変化すると、気付かないうちにストレスを溜めてしまうことも。そんな気象や生活の変化によって自律神経が乱れてしまうことが「春バテ」を引き起こす要因の一つです。

自律神経を整える食事のポイント

・食事は1日3回しっかり食べる…かむ動作によって脳は安らぎを感じるといわれています。

また食事の時間を確保することで心に余裕が生まれます。

・起床時にコップ1杯の水を飲む…水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流もよくなります。5つのおすすめ栄養素 / ビタミンA豚肉、鶏肉、うなぎ、鮭、人参

ビタミンB1豚肉、かつお、卵、玄米ご飯、にんにく / ビタミンCいちご、柑橘類、キウイ、ブロッコリー

ビタミンE 大豆製品、ナッツ類、ほうれん草 / カルシウム大豆製品、乳製品、小魚、小松菜。

5月の給食目標 嫌いなものでも残さず食べましょう。



新規職員あいさつ

こんにちは！ 4月25日からワークセンター千里でお世話になります、M・Yと申します。

今まで43年間、会社で働いてきました。直近の6年は障がい者特例子会社に務めており、みなさんを雇い入れる立場にいました。

これから皆さんと一緒に、末永く働くためにはどのようにしたら良いのかを一緒になって感じ、考え、学んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。



ニビジネスマナー講座



自分のイメージをしっかりと持ち 目標を決めてみませんか？

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「就職すること意味について」です。皆さんから「就職を目指して頑張ります」と聞くことがあります。働くことは就職がゴールではありません。面接を受け、いろんな質問や確認を聞かれます。その時に自分を相手に売り込めるように、苦手なことにチャレンジし、得意なことは磨いて行きましょう。就職できたらそこは新しいスタートラインです。会社の業務内容に自分を合わせていく必要があります。しんどい時も苦しい時も歯を食いしばって頑張る時が、いつか必ずあります。それを乗り越えるためにも、ワークセンター千里の中で目標を決めて行動してゆきましょう。

5月献立表



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
祝日	ゆかりごはん ワンタン麺 小松菜マヨネーズ和え コロッケ	けんほうきねんび 憲法記念日 	みどりのひ みどりの日 	こどものひ こどもの日 	ごはん チキンカツ ほうれん草生姜和え 里芋そぼろ煮 味噌汁 (ふ)
	131kcal - 802kcal 蛋白質 22.5g				131kcal - 711kcal 蛋白質 27g
	9	10	11	12	13
祝日	★ご当地メニュー 沖縄★ タコライス  菜の花のレモン酢和え スープ (はるさめ) フルーチェ	ごはん 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ 白菜煮浸し 味噌汁 (うすまきふ)	ごはん カレイの磯辺揚げ 春雨炒め煮 小松菜錦糸和え 味噌汁 (じゃがいも)	ロールパン きのこの和風スパゲティ オムレツ 野菜サラダ スープ (こーん)	ごはん 肉団子の甘酢あん 海草サラダ こんにゃくとふきの煮物 味噌汁 (ちんげんさい)
	131kcal - 710kcal 蛋白質 26.4g	131kcal - 735kcal 蛋白質 30.8g	131kcal - 706kcal 蛋白質 30.4g	131kcal - 631kcal 蛋白質 28.6g	131kcal - 679kcal 蛋白質 18.6g
	16	17	18	19	20
祝日	わかめごはん かやくうどん きゃべつ甘酢和え 茄子の焼き浸し	ごはん 肉じゃが 春巻き もやしツナ和え 味噌汁 (こまつな)	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ロールキャベツコンソメ煮 小松菜ポン酢和え 味噌汁 (だいこん) わらびもち	ごはん 鶏肉の唐揚げ アスパラ炒め なます 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん 豚肉のソテーおろしソース チンゲン菜酢の物 たこ焼き 味噌汁 (さといも)
	131kcal - 770kcal 蛋白質 30.1g	131kcal - 794kcal 蛋白質 24.6g	131kcal - 743kcal 蛋白質 34.8g	131kcal - 752kcal 蛋白質 28.7g	131kcal - 738kcal 蛋白質 29g
	23	24	25	26	27
祝日	A 豚玉丼 A 味噌汁 (だいこん) B 菜飯 B 醤油ラーメン 揚げシューマイ 青梗菜ごま和え	ごはん アジのカレー風味焼き ごぼうと豚肉炒め 菜の花の味噌和え すまし汁 (そうめん)	ごはん てりやきチキン 白菜ゆかり和え 切干大根煮 味噌汁 (とうふ)	キーマカレー キャベツウインナー炒め 大根サラダ サイダーゼリー	ごはん ブルコギ 炒り卵 きゃべつの酢の物 中華スープ (ちんげんさい)
	A 131kcal - 811kcal 蛋白質 28.5g B 131kcal - 766kcal 蛋白質 25.7g	131kcal - 683kcal 蛋白質 30.7g	131kcal - 700kcal 蛋白質 29.1g	131kcal - 745kcal 蛋白質 21.3g	131kcal - 695kcal 蛋白質 28.4g
	30	31			
祝日	ゆかりごはん きつねうどん 小松菜の酢のもの ミニメンチカツ	ごはん ぎゅうにくすたみな炒め カリフラワーの梅肉和え かぼちゃ煮 味噌汁 (ちんげんさい)			
	131kcal - 797kcal 蛋白質 25.3g	131kcal - 690kcal 蛋白質 27.4g			