

# 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
20 日 (月)	きゅうしょくけんとういんかい 給食検討委員会
24 日 (金)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
30 日 (木)	おわりの会、新聞発行



### 現在の利用者数

就労継続支援B型 65名 / 移行支援 3名  
 合計 68名

1 めん 面	6月の予定 所長からのひとこと
2 めん 面	スマートフォンや携帯電話うにあ たって 自分の歴史を覚えていますか?
3 めん 面	健康コラム 退職職員について ミニビジネスマナー講座
4 めん 面	6月の献立表

### 所長からのひとこと

6月に入り、梅雨の季節になりました。これから7月中頃まで、ジメジメとした蒸し暑く過ぎにくい季節になります。今年は梅雨入りの時期が例年に比べ1週間ぐらい早くなると言われています。(近畿では6月6日頃だそうです) この時期が過ぎれば、湿度もやや低くなり、カラッとした暑い夏の季節が訪れます。しばらくの間、しとしとと続く雨を楽しみながら過ごしていきましょう。

さて、3月に利用者玄関の床面の貼り替え工事を行いました。事務所側の玄関から食堂前にかけての床面は手つかずになっていました。利用者の方や来所された保護者の方から、「ここは貼り替えしないんですか〜?」との声を受け、今年の8月頃には着手したいと思っています。

昭和52年(1977年)の設立から45年が経過。この間に当所を利用された方は、現在利用中の方を含めて1000人を超えました。これだけ多くの方が利用されたので、各所で傷んでいくのは当然です。傷んだところを修繕し、綺麗にリフレッシュした上で「綺麗になったなあ」と喜んでいただけるようにしていきたいと思っております。

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。

## スマートフォンや携帯電話を使うにあたって



スマートフォンや携帯電話を持っている人、きちんと使っていますか？  
とても便利な道具で、家族や友達に電話をしたり、メールを送ったり、写真や音楽を楽しんだり、アプリを入れてゲームができたり…、数え上げるとたくさんできることがありますね。

ワークセンター千里に来られている皆さんは、作業中はスマートフォンや携帯電話を使わない、持たないよう、カバンやロッカーに入れてカギをかけて頂いています。どうしても必要な場合は職員へ相談してください。

また、休憩時間などに使用する場合は、静かに過ごしたい人も居るので、電話をかける時は建物の外へ、音楽を聴くときはイヤフォン等をつけて、お互いに思いやりをもって使うようにしましょう。

人や車が通るところでは、周囲に迷惑にならないよう通路や道路の端により、ながらスマホにならないよう、安全な場所で使うようにしましょう。

また、ゲームやSNSなどのチャットアプリ等に、夢中になるあまり夜更かししていませんか？

時間を決めて使うなど生活習慣を守り、作業中に居眠りなど影響が出ないようにしましょう。

最後に、ワークセンター千里では利用者同士で、直接連絡先の交換することは禁止しています。ルールやマナーを守り、たくしく使用しましょう。



## 自分の歴史を覚えていますか？

福祉の相談や、企業での面接、役所などで登録する際に「自分の歴史」、いわゆる「経歴」を尋ねられる場面が多くあります。みなさんは自分が卒業した学校の名前や、いつ卒業したか、昔働いていた会社の名前や、どれぐらい働いていた期間を、きちんと覚えていますか？  
就職を目指している人は特に、履歴書で記入するので、チャンスが来た時に慌てないように、家族や支援者の方と確認しながら、メモなどに書いて覚えておくと良いと思います。

(履歴書で書くこと(一部))

学歴・・・中学、高校、大学等の学校名と入学、卒業した年。

職歴・・・働いていた会社名と、入社・退社した年。

資格・・・運転免許証や各種資格を取得した年。

通勤時間・・・いま住んでいる場所のから働く場所のまでのおおよその時間。



アルコールやコーヒーは水分補給にならない!?

夏(6, 7, 8月)に飲むことが多い飲み物は何ですか?

水・麦茶・緑茶・コーヒー・スポーツ飲料・アルコール飲料・ウーロン茶・ジュース・紅茶・牛乳・その他

\*こんな時は脱水や熱中症の危険性が高い!

- ・頭痛や倦怠感など何となく気分が優れない
- ・尿が濃い黄色、臭いもきつい、回数が少ない
- ・脇に汗をかかないのは危険なサイン
- ・口の中が乾いている
- ・睡眠時間が短い

梅雨バテの予防には、こまめに塩分や水分を取りましょう、帽子や日傘で直射日光を防ぎ、涼しい服装でお出かけしましょう。

6月の給食目標 ゆっくりよく噛んで食べましょう。



退職職員について

令和4年5月31日をもって、職員のKさんが退職されました。メッセージを預かっている  
ので、掲載いたします。

<千里の皆さんへ>

この度、6年間勤めた千里を卒業することになりました。皆さんに、たくさんのパワーをもらいK自身もパワーアップしたと思っています。

人と会うことは化学反応のようなもので、自分自身がとても成長できると感じています。

皆さんもこれからたくさんの方たちと会おうと思います。

コミュニケーション、とっても難しいなと今まで思っていたが、それは自分が成長できるチャンスなんだと考え方を変え、お互いにみなさん頑張っていきましょう!

K

施設外就労について

ワークセンター千里より参加している施設外就労について、現状以下の通りです。

- ・大番 会社が移転しました。最寄駅は阪急千里線「吹田」から徒歩5分程度です。
- ・ベリーハーツ 5月下旬から10月下旬(予定)の間、毎週月・金曜日の参加となります。
- ・ココワーク 先方の都合により、4月末にて施設外就労が終了となりました。



# 6月献立表



	月	火	水	木	金
昼食			1	2	3
			ごはん カレーの揚げ煮 三度豆ミンチ炒め キャベツのカニカマ和え 味噌汁 (だいこん)	ハッシュドポーク スパゲティサラダ スープ (こまつな) カルピスゼリー	ごはん メンチカツ ほうれん草お浸し 玉子豆腐 味噌汁 (たまねぎ)
			I77kcal 蛋白質 29.1g	I77kcal 蛋白質 25.9g	I77kcal 蛋白質 24.5g
	6	7	8	9	10
昼食	びびんぼう 揚げ餃子 中華スープ (コーン) 大学芋	ごはん 鱈の焼き南蛮 青梗菜煮浸し ビーンズサラダ 味噌汁 (きゃべつ)	ごはん 鶏の唐揚げ 里芋煮 小松菜ごま和え 味噌汁 (ふ)	ごはん 豚しょうが焼き きんぴらごぼう 春雨のマヨネーズ和え 味噌汁 (うずまきふ)	ひじきごはん 白身魚フライタルソース 豚肉とアスパラ炒め 白菜ゆかり和え すまし汁 (とうふ)
	I77kcal 蛋白質 22.2g	I77kcal 蛋白質 26.4g	I77kcal 蛋白質 29.4g	I77kcal 蛋白質 24.1g	I77kcal 蛋白質 22.2g
	13	14	15	16	17
昼食	なめし 菜飯 カレーうどん 高野煮 ミックスフルーツ	ごはん 麻婆春雨 アジフライ ほうれん草おかか和え 中華スープ (もやし)	ごはん とんかつ 大根煮 もやし和え物 味噌汁 (きゃべつ)	パン スパゲティミートソース 野菜サラダ (きゃべつ) コンソメスープ (たまねぎ)	ごはん 魚の梅香焼き 鶏じゃが 青梗菜磯香和え 味噌汁 (うずまきふ)
	I77kcal 蛋白質 25.9g	I77kcal 蛋白質 23g	I77kcal 蛋白質 23.6g	I77kcal 蛋白質 24.8g	I77kcal 蛋白質 30.9g
	20	21	22	23	24
昼食	A 白湯ラーメン B 冷やしぶっかけうどん わかめごはん 三度豆の和え物 肉団子	ごはん バーベキューチキン フロッキーサラダ 白菜煮浸し 味噌汁 (ふ)	ごはん アジの竜田揚げ ほうれん草ゆかり和え たけのこ土佐煮 すまし汁 (とうふ)	ごはん 煮込みハンバーグ 野菜ソテー (きゃべつ) 小松菜梅肉和え 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 チンゲン菜酢のもの こんにゃく煮物 味噌汁 (たまねぎ) みかん寒天
	A I77kcal 蛋白質 27.8g	I77kcal 蛋白質 27.4g	I77kcal 蛋白質 28g	I77kcal 蛋白質 24.9g	I77kcal 蛋白質 22.1g
	B I77kcal 蛋白質 25.5g				
	27	28	29	30	
昼食	かまくら 鎌倉弁 レンコン炒め 青梗菜ボン酢和え 味噌汁 (さといも)	ごはん 魚のチリソース むしゅうまい カリフラワーのサラダ 味噌汁 (うずまきふ)	★ご当地メニュー 三重県 ごはん ★とんてき 甘辛ごぼう 大根短冊梅肉和え 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん チキンマリネ 炊き合わせ 青梗菜ソテー 味噌汁 (もやし)	とんてき 三重県 四日市名物 
	I77kcal 蛋白質 19.5g	I77kcal 蛋白質 29.4g	I77kcal 蛋白質 29.9g	I77kcal 蛋白質 30g	