

千里だより

7 月 377 号
 社会福祉法人
 大阪府障害者福祉・スポーツ協会
 ワークセンター千里



トピックス

の予定

1 日 (金)	つきはじめの会
11 日 (月)	給食検討委員会
25 日 (月)	工賃支給日
29 日 (金)	終わりの会、新聞発行



現在の利用者数

就労継続支援B型 64名 / 移行支援 3名
 合計 67名

1 面	7月の予定 所長からのひとこと
2 面	マスク着用について
3 面	健康コラム あさがお等を植えました
4 面	7月の献立表

所長からのひとこと



少し動くだけでじっとりと汗ばむ蒸し暑さに、梅雨を感じさせられています。過ごしにくい季節ですが、利用者の皆さんについては元気に通所して頂いており感謝しております。1階、2階、プレハブの作業、いずれの作業場も毎日とても忙しく動いており、皆さんの頑張りにより、取引先の会社からも新たな仕事として少しずつ作業の種類も増えてきました。これからも作業の収入を増やし、皆さんにお渡しできる作業工賃が増えていけるようにしていきたいと思うので、決められた仕事、指示された作業に全力で取り組んでいただきますようお願いいたします。

さて、7月といえば・・・皆さんは何を思い浮かべますか？、朝顔、プール（海）開き、土用の丑の日に食べるウナギ、天神祭り、花火大会など、ひとそれぞれ、色々な行事があります。ひとそれぞれ、色々な事を思い浮かべるとおもいます。ワークセンター千里では、食堂前花壇には昼顔とひまわりの花を、事務所前の玄関には、パッションフルーツを植えて、利用者の皆さんに「夏」を感じていただけるような環境整備を始めています。これから、季節ごとに色々な変化が出てきますので楽しみにしてください。

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。病気を予防をしっかりとしましょう。

マスク着用について

厚生労働省より新型コロナウイルス感染対策として、マスクの着用について案内が出ております。なおワークセンター千里の施設内では、給食を食べるとき、飲み物を飲むとき以外は引き続きマスク着用をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症対策

屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



	距離が確保できる	距離が確保できない
会話を する	マスク必要なし 	マスク着用推奨 
会話を ほとんど 行わない	マスク必要なし 	マスク必要なし 
	公園での散歩やランニング、サイクリングなど	徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話を する	マスク着用推奨  ※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可	マスク着用推奨 
会話を ほとんど 行わない	マスク必要なし  距離を確保して行う 図書館での読書、芸術鑑賞	マスク着用推奨 
		 通勤ラッシュ時や人混みの中 ではマスクを着用しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

マスクに
関するQ&A



ひと、くらし、未来のために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

新型コロナウイルス
感染症予防のために
(厚生労働省HP)





7月のおすすめ食材

とうがん...体内の余分な水分や熱を取り除く作用が強いため夏の体温調節に適している食材です。また、利尿作用があるためむくみ改善にもつながります。95パーセント以上が水分で低カロリー。カリウムやビタミンCを多く含み、高血圧や風邪の予防につながります。煮物にしてお汁ごと食べましょう。あじ...アジに含まれる脂質はDHAやEPAが豊富です。そのため、高血圧の予防や中性脂肪を抑制して動脈硬化や血栓を防ぐ働きがあります。アジの塩焼きやアジフライ、南蛮漬けがおすすめ。疲労回復や食欲不振解消にお役立てください。

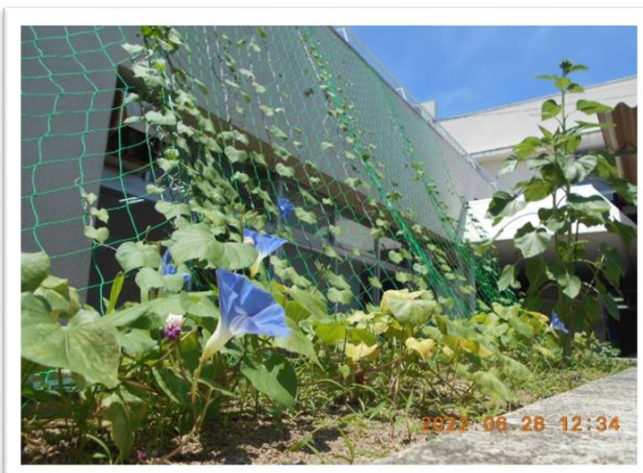
7月は、梅雨から盛夏への変わり目の季節です。高温多湿なこの時期は、冷房の影響などで水分代謝の不調がおきがちです。元気に夏を乗り切るためにも体の余分な水分を出し、胃腸をいたわるものをいただきます。



7月の給食目標 好き嫌いをなく食べる。

あ さがお等を植えました

夏至もすぎ、日差しも強くなってきました。毎朝食堂で朝礼をする際に窓から入る日差しがとても熱く感じるようになりました。6月初めに植えたあさがおやひまわりの種が芽をだし、ぐんぐんと育ってきています。このまま枝葉を伸ばして緑のカーテンができると、暑さも少し和らぐと良いですね。通用口横にはトケイソウやパッションフルーツも咲いています。休憩時間などに探してみてください。





7月献立表



	月	火	水	木	金
					1
昼食					ごはん 豚肉の柳川風 茄子田楽 小松菜甘酢和え すまし汁(はなふ) ごま団子 I344 - 830kcal 蛋白質 30.6g
	4	5	6	7	8
昼食	ゆかりごはん 冷やしきつねうどん がんと煮 キャベツのマヨネーズ	ごはん 魚カレー風味焼き ミニトホール ひじきサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨の酢のもの こんにゃくと山菜炒め 味噌汁(たまねぎ)	★七タ★ 散らし寿司 ミニそうめん 野菜コロッケ 小松菜のごま味噌和え 白玉団子	タコライス インゲンソテー ゴボウサラダ 野菜スープ
	I344 - 754kcal 蛋白質 24g	I344 - 661kcal 蛋白質 28g	I344 - 747kcal 蛋白質 26.9g	I344 - 808kcal 蛋白質 19.3g	I344 - 799kcal 蛋白質 26g
	11	12	13	14	15
昼食	A かき卵うどん B 焼きそば わかめご飯 白身魚フライ 青梗菜土佐和え	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き かぼちゃサラダ ほうれん草生姜和え 味噌汁(きゃべつ)	ごはん 魚の煮つけ ビーワン炒め オクラのおかか和え 味噌汁(だいこん) コーヒージェリー	ごはん 豚肉の香味ソース ポトフ(ウインナー) 青梗菜の和え物 味噌汁(うずまきふ)	ごはん 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 小松菜煮浸し 味噌汁(ふ)
	A I344 - 704kcal 蛋白質 23.7g B I344 - 771kcal 蛋白質 20.5g	I344 - 744kcal 蛋白質 30.1g	I344 - 646kcal 蛋白質 32.2g	I344 - 669kcal 蛋白質 34.3g	I344 - 724kcal 蛋白質 24.3g
	18	19	20	21	22
昼食	うみのひ	なめし菜飯 塩ラーメン チンジャオロース フルーチェ	ごはん チキン南蛮 れんこんきんぴら いんげんごま和え 味噌汁(ふ)	ごはん アジの塩焼き そぼろ煮 小松菜おろし和え 味噌汁(もやし)	ごはん とんかつ ほうれん草ゆかり和え 切り干大根の炒め煮 すまし汁(うずまきふ)
		I344 - 684kcal 蛋白質 27.2g	I344 - 793kcal 蛋白質 34.1g	I344 - 641kcal 蛋白質 33.4g	I344 - 679kcal 蛋白質 24.6g
	25	26	27	28	29
昼食	焼き鳥丼 田舎煮 小松菜の和え物 味噌汁(ふ)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ カリフラワーマヨネーズ和え こんにゃくの煮物 味噌汁(きゃべつ)	ごはん 白身魚のピザ風焼き 豚肉とアスパラ炒め 冷奴 味噌汁(おくら)	ごはん 鶏肉の山賊焼き 炒り豆腐 もやしのナムル 味噌汁(そうめん)	チキンカレー 海藻サラダ キャベツ和え ぶどうゼリー
	I344 - 768kcal 蛋白質 31.1g	I344 - 701kcal 蛋白質 20.3g	I344 - 644kcal 蛋白質 34.8g	I344 - 711kcal 蛋白質 33.3g	I344 - 802kcal 蛋白質 22.2g