

# 千里だより

8 月

378 号

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

ワークセンター千里



の 予定

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| 1 日 ( 月 )  | つきはじ 月初の会                |
| 11 日 ( 木 ) | やま ひ きゆうしよび 山の日 (休所日)    |
| 15 日 ( 月 ) | きゆうしよけんとういんかい 給食検討委員会    |
| 25 日 ( 木 ) | こうちんきゆうび 工賃支給日           |
| 25 日 ( 木 ) | しゅうろうしえん 就労支援プログラム (第2回) |
| 31 日 ( 水 ) | お 終わりの会、新聞発行             |

## トピックス

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 1 めん 面 | 8月の予定<br>所長からのひとこと       |
| 2 めん 面 | 就労支援プログラム報告<br>寄付を頂きました。 |
| 3 めん 面 | 健康コラム<br>通所を頂く際にご留意頂く事   |
| 4 めん 面 | 8月の献立表                   |

### 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

### 所長からのひとこと

例年よりも早い梅雨明け、と言われていた今年の梅雨ですが、結局、7月の中旬に梅雨のような雨が続き、各地で災害も発生しました。幸い、大阪では大きな被害はありませんでしたが・・・災害はいつ、どこに来るか？わかりません。利用者の方はワークセンター千里の通所中に災害級の大雨等が発生した時にはどのように行動するのか？ご家族の方や支援者の方と話し合っておくようにしてください。

一方、コロナウイルスの感染について、7月中旬から急激に増加し、多い日には2万5千人になることもありました。今後、ますます増加すると思われまますので、皆さん個々で感染予防策（手洗い・消毒・マスク着用など）を講じ、自分自身を守る、家族を守る、一緒に暮らす人を守ることを意識した行動をとるよう心掛けてください。（コロナウイルスは目で確認することができません。皆さんのすぐ近くに来ています。くれぐれも気を付けて行動して下さい）

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洗いぬいで拭く、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(第1回)

昨年度に引き続き従野先生を講師にお迎えし、6月30日に令和4年度第1回就労支援プログラムを開催しました。

本年度は『働くこと』をテーマに、また「会社で働くことについて具体的にイメージできるようになる。」「自分で考える力をつける。」を目標に掲げました。職員の間で「聞くだけでは勿体ない。」の話があり、従野先生から「千里の皆さんにとって勿体ないことは何ですか？」の質問に活発に意見が交わされました。その中でも「仕事をやめること、それは訓練した時間が無駄になって勿体ない」と就労への強い意欲を感じる回答がありました。

従野先生からは「時間は誰にでも平等に与えられたもの。平等にある時間をどのように使うかはその人次第です。」「作業を頑張る人、眠くて寝てしまう人とそれぞれあるけれどそれも時間の使い方の一つ、時間が経験値や未来を創ることに繋がります。」と熱いお話をいただきました。後日、参加された皆さんは3グループに分かれて講義の振り返りを行いました。「時間」についてとても興味を持たれていて、それぞれの意見や思いを発表する事ができる場となりました。講義の内容について参加されなかった皆さんにもお伝えしたいと思っております。第2回は8月25日(木)に開催されます。



## 寄付をいただきました

佐竹食品株式会社さまより、スイカの寄付を頂きました。4L玉というとても大きなスイカでした。食べ物であるため、7月12日の午後休憩時に食堂で配布し、みなさんでおいしく頂きました。佐竹食品株式会社のみなさま、ありがとうございました。





8月は食材の取扱いに注意しましょう！

夏本番の8月は家庭内でも食中毒の発生リスクがたかまります。

食中毒予防3原則 につけない・・・調理の前や食べる前には、ていねいに手洗いし雑菌を付けないようにしましょう。調理器具などは用途によって使い分け、十分な洗浄、消毒をしましょう。

増やさない・・・食品を長時間常温や直射日光に当たる場所に放置せずすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。

やっつける・・・肉や魚など加熱して食べる食材は、中心部まで十分に加熱して殺菌します。

肉・魚・卵を調理した後の調理器具は、熱湯消毒や台所除菌剤の使用が効果的です。

猛暑日が続く8月は夏バテになりやすく食欲が落ちてしまいがちですが、栄養豊富でおいしい

旬の食材を安全に安心して摂り、この夏を乗り切っていきましょう。

8月の給食目標 よく噛んで食べましょう。



じゅう

**重要** 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）7/29現在

・出勤前の検温で37.0度を超えている場合は通所を見合わせ、医療機関での受診をお願いします。

・発熱などの新型コロナウイルス感染症の陽性症状が、確認されてから10日間は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。

・同居する家族の方に新型コロナウイルス感染症の陽性症状が確認された場合、他の家族の方も濃厚接触者となりますので、症状が確認されてから5日間は自宅待機をお願いします。

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。

（新型コロナウイルスに感染し陽性症状が確認された場合）

○発熱などの症状が確認された日から、**10日間**は自宅などで待機をお願いします。

○同居する家族の方で症状が確認された日から、**5日間**は自宅などで待機をお願いします。



# 8月献立表



|    | 月   | 火   | 水  | 木   | 金   |
|----|---|---|--|---|---|
|    | 1   | 2   | 3  | 4   | 5   |
| 昼食 | なめし<br>菜飯<br>冷やしきつねうどん<br>きりぼしだいこんに<br>切干大根煮<br>ほうれん草酢味噌和え<br>ミニたい焼き        | ごはん<br>まこ糸ことうふ<br>ちくわのかしー炒め<br>こまつな あ もの<br>小松菜の和え物<br>味噌汁 (もやし)                | ごはん<br>びつカツ<br>レシヨシソテニ<br>ちんげんさいほきんし<br>青梗菜磯錦糸あえ<br>味噌汁 (ふ)                                      | ごはん<br>ハンパニグ<br>ほうれん草生姜和え<br>たけの子炒め物<br>味噌汁 (きやべつ)                          | ごはん<br>きかなまりお<br>魚のマリネ<br>きんぴらごぼう<br>三度豆のごま味噌和え<br>すまし汁 (とうふ)                                       |
|    | 17kcal 蛋白質 24.4g  | 17kcal 蛋白質 32.2g  | 17kcal 蛋白質 35.3g   | 17kcal 蛋白質 25.4g  | 17kcal 蛋白質 27.2g  |
|    | 8   | 9   | 10   | 11  | 12  |
| 昼食 | やきにくどん<br>焼肉丼<br>ひじき煮<br>ちんげんさいばいにくあ<br>青梗菜梅肉和え<br>味噌汁 (うずまきふ)<br>かすたーどわっふる | ごはん<br>とりにく<br>鶏肉のねぎソース<br>だいこんちゅうかあ<br>大根中華和え<br>とうがん<br>冬瓜のあんかけ<br>スープ (はくさい) | ごはん<br>さば<br>サバのみりん焼き<br>ちんげんさい いそかあ<br>青梗菜の磯香和え<br>なすにびた<br>茄子煮浸し<br>味噌汁 (こまつな)                 | 山の白<br>   | ごはん<br>とんかつ<br>ごもくまめ<br>五目豆<br>ラッココーロドレッシング和え<br>味噌汁 (ふ)  |
|    | 17kcal 蛋白質 24.5g  | 17kcal 蛋白質 27.8g  | 17kcal 蛋白質 24.8g   |   | 17kcal 蛋白質 32.5g  |
|    | 15  | 16  | 17   | 18  | 19  |
| 昼食 | A 焼きうどん<br>A ごはん<br>B 天津飯<br>春巻き<br>小松菜おろし和え<br>春雨スープ                       | ごはん<br>あじのなん蛮漬け<br>ころっけ<br>ほうれん草ゆかり和え<br>味噌汁 (さといも)                             | ごはん<br>とりにくてや<br>鶏肉の照り焼き<br>かぼちゃてん<br>南瓜の天ぷら<br>おくらあも<br>オクラの和え物<br>すまし汁 (はなふ)                   | ごはん<br>ほーくそてーかれーふう<br>ホークソテーカレー風味<br>つなきらだ<br>ツナサラダ<br>野菜スープ<br>はちみつれもんゼリー  | ごはん<br>ぎゅうにくごぼうの柳川風煮<br>牛肉とごぼうの柳川風煮<br>すばげていきらだ<br>スバゲティサラダ<br>ちんげんさいあますあ<br>青梗菜甘酢和え<br>味噌汁 (うずまきふ) |
|    | A 17kcal 蛋白質 29.2g<br>B 17kcal 蛋白質 18.8g                                    | 17kcal 蛋白質 28.5g  | 17kcal 蛋白質 28.1g   | 17kcal 蛋白質 29.3g  | 17kcal 蛋白質 27.2g  |
|    | 22  | 23  | 24   | 25  | 26  |
| 昼食 | わかめごはん<br>しょうゆラーメン<br>野菜炒め<br>あげ餃子<br>                                      | ごはん<br>かれいの煮つけ<br>ちくわの磯部揚げ<br>はるさめすもの<br>春雨の酢のもの<br>味噌汁 (おくら)<br>ココアワッフル        | ごはん<br>にくだんごあまぜ<br>肉団子の甘酢あん<br>ちんげんさいばいにくあ<br>青梗菜梅肉和え<br>れんこんと豆の炒りに<br>レンコンと豆の炒り煮<br>味噌汁 (うずまきふ) | ごはん<br>とりにくみそいた<br>鶏肉の味噌炒め<br>じゃがいもそぼろ煮<br>さんどまめ<br>三度豆のおかか和え<br>すまし汁 (はなふ) | ごはん<br>めんちカツ<br>海藻サラダ<br>ちんげんさいそてー<br>青梗菜ソテー<br>味噌汁 (たまねぎ)  |
|    | 17kcal 蛋白質 25.7g  | 17kcal 蛋白質 32.1g  | 17kcal 蛋白質 19.6g   | 17kcal 蛋白質 32.3g  | 17kcal 蛋白質 20.3g  |
|    | 29  | 30  | 31   |   |   |
| 昼食 | はやしらيس<br>ハヤシライス<br>ぶろっコーリーツナ和え<br>スープ (ちんげんさい)<br>ももヨーグルト                  | ごはん<br>ちきんなん蛮<br>チキン南蛮<br>こうやかくに<br>高野含め煮<br>こまつなあ<br>小松菜ゆかり和え<br>スープ (もやし)     | ごはん<br>ぶたや<br>豚しょうが焼き<br>ほうれん草ナムル<br>さといもに<br>里芋煮<br>味噌汁 (そうめん)                                  |   |   |
|    | 17kcal 蛋白質 23.5g  | 17kcal 蛋白質 30.3g  | 17kcal 蛋白質 27g   |   |   |