

# 千里だより



9月



の 予定

1 日 (木)	つきはじ 月初めの会
2 日 (金)	ひなんくんれん 避難訓練
19 日 (月)	けいろう ひ きゆうしよび 敬老の日 (休所日)
20 日 (火)	きゆうしよけんとういんかい 給食検討委員会
23 日 (金)	しゆうぶん ひ きゆうしよび 秋分の日 (休所日)
26 日 (月)	こうちんききゆうび 工賃支給日
30 日 (金)	お 終わりの会、新聞発行
<b>現在の利用者数</b>	
しゆ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 61名 / 移行支援 3名	
ごうけい 合計 64名	

ト ピックス

1 めん 面	がっ 9月の予定 しよちやう 所長からのひとこと
2 めん 面	しゆうろうしえん 就労支援プログラム実施報告 じっしほうこく 避難訓練の実施について
3 めん 面	けんこう 健康コラム かいろうか 1階廊下の工事報告について
4 めん 面	がっ 9月の献立表 こんだてひやう

しよちやう 所長からのひとこと



9月になり、朝や夕方の気温が先月に比べて5℃以上下がる日があり、とても過ごしやすくなってきました。気温差により、風邪をひいたりしないよう、真夏の習慣となっていたクーラーの温度設定についてはくれぐれも気をつけていただきたいと思います。

さて、今年度4月から8月末までの間に4人の方が就職を理由に退所され、現在、それぞれの職場で頑張っておられることと思います。それぞれの利用者の方々へ「頑張ってください！」と願うばかりですが、特に9月から就職した利用者Fさんに関しては、「これまでよく頑張りましたね。これからも大変な日もあると思いますが、頑張ってください！これからも応援しています。」と精一杯のエールを送りたいと思います。Fさんは、長く作業所を利用されてきましたが、この度就職が決まったことをとても喜んでおられ、「お給料をもらったら、家族と旅行をしたい」と話されていました。是非ともご家族で旅行できる日が来ることを願うばかりです。Fさんが就職したことで、私たちもとても元気とやる気をもらうことができました。ありがとうございます。そして、おめでとうございます。

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。

## 就労支援プログラム実施報告(第3回)

8/25(木) 13時30分より食堂において、「第3回就労支援プログラム」を実施いたしました。

講師に依野先生をお招きし、前回のプログラムから参加された利用者の方が、自分が変わったところや施設外就労への参加、それぞれの思い等を自ら発表していただきました。

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっている中で、自分が病気などで仕事を休んでしまったときに、どのようにすればよいか考え、自分が休んでいるときに代わりに仕事を行った周囲の人への感謝の気持ちを持つことの大切さを考えて頂きました。

病気にかからないようにするためには、どのようにしたら良いかのテーマでは、健康管理の必要性を考え、食事・運動・睡眠・早寝早起き・お風呂に入る等の意見が出てきました。

自分の夢を実現するために必要なこと、どんな目的や目標をかなえるためにはどうしたらよいか、どのようにになりたいか、人としてどうありたいかを考えていただき、人は一人では生きていけないこと、1つでも人に勝るものを持つことをお伝えしました。そのためには、けんかをしない、人を悪く言わない、指導員の言うことを聞くの3つを参加者のみなさんと、依野先生とで約束をなされました。最後は「相手を尊敬すること」をお伝えし、第2回目の就労支援プログラムを終えました。

参加されたみなさま、お疲れ様でした。



## 避難訓練を実施します

9月2日(金) 13時30分より、「大阪880万人訓練」の実施に伴い、ワークセンター千里も避難訓練を地震と火災が発生した想定で行う予定です。大阪府より訓練用の通知が携帯電話やスマートフォンに送られてきますので、訓練に参加するため、昼休みが終わり第3クールが始まる時に、携帯電話やスマートフォンを持っている利用者の方は、なくさないように手元に用意をしましょう。なくしたり、おとしたりする心配な方はカバンやロッカーの中に入れてたままにしてください。訓練終了後は速やかに各自のロッカーや、カバンの中に戻すようにしましょう。詳しくは当日にお伝えする予定です。よろしくお願い致します。

## サンマときのことニンニク



秋の味覚のサンマは「薬の魚」ともいわれ、血液サラサラ効果の非常に高い魚です。  
EPAやDHAの宝庫です最近注目のタウリンも多く含まれイカやタコなどの魚介類や魚の血合いなどに多く含まれるタウリンはアミノ酸の一種で、肝臓の機能を高めたり、血中コレステロールを抑えたりする効果が認められています。さらに塩分の摂りすぎによる高血圧を予防する作用もあります。  
キノコ類は、食物繊維が豊富で、低エネルギー、サラサラ効果のある食材です。  
料理全体のかさを増やし、噛み応えがあるので食べた時の満足感をつくります。サンマのカロリーはほかの魚に比べて高めですが、低カロリーのキノコと組み合わせることで全体のカロリーを抑えることができます。さらに、サラサラ効果の高いニンニクを使うと、風味もアップしておいしくいただけます。

9月の給食目標 よく噛んで食べましょう

いっ

## 1 階床面の工事報告について

8月20日(土)、21日(日)の2日間に、1階食堂前廊下、女子更衣室、相談室、静養室(医務室)の床面タイルの張替え工事を実施しました。汚れやひび割れていたりと傷んでいたタイル床が、先に張り替えたものと同じになりきれいになりました。できるだけきれいにするようにしましょう。



しよく

## 職員紹介について

8月より新しく職員が来られましたので紹介させていただきます。

(Kさんより)

はじめまして！8月からワークセンター千里でお世話になっていますKと申します。千里に来る前は福祉センターで事務のお仕事をしていました。これからみなさまと一緒に作業をしながら「働くこと」の意味を学んで、考えて、気持ちよく千里で過ごしていただけるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

現 場：ワークセンター千里

  
**9月献立表**

	月	火	水	木	金
				1	2
昼食				ごはん アジの照り焼き 野菜天ぷら カリフラワーの酢のもの 味噌汁(とうふ)	ごはん ポークステーキのこソース 小松菜のお浸し スパゲティサラダ 味噌汁(たまねぎ)
				I献 - 666kcal 蛋白質 27.9g	I献 - 807kcal 蛋白質 32.6g
	5	6	7	8	9
昼食	びびんぼう 揚げ餃子 春雨スープ もも缶 	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 青梗菜煮浸し 冷奴 味噌汁(さといも)	ごはん サーモンフライ 小松菜磯香和え がんも含め煮 味噌汁(たまねぎ)	ごはん 豚肉の柳川煮 かぼちゃのミンチ炒め キャベツ生姜和え 味噌汁(うずまきふ)	カレーライス 大根サラダ スープ(さんどまめ) 手作りプリン
	I献 - 820kcal 蛋白質 26.8g	I献 - 746kcal 蛋白質 30g	I献 - 713kcal 蛋白質 27g	I献 - 795kcal 蛋白質 32.3g	I献 - 928kcal 蛋白質 24.2g
	12	13	14	15	16
昼食	A 皿うどん B 冷やしかき揚げうどん ゆかりごはん 小松菜ポン酢和え ごぼうの炒り煮	ごはん サバの味噌煮 ピーマン炒め ほうれん草トロッコ和え すまし汁(はんぺん)	ごはん 鶏肉の照り焼き ちくわのソテー 青梗菜の錦糸和え 味噌汁(じゃがいも)	ソースカツ丼 インゲンマヨネーズえ 田楽(とうふ・こんにやく) すまし汁(うずまきふ)	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 きりぼだいこんに 切干大根煮 もやしサラダ 味噌汁(こまつな) 牛乳ゼリー
	A I献 - 733kcal 蛋白質 32.4g B I献 - 764kcal 蛋白質 15.5g	I献 - 722kcal 蛋白質 28.9g	I献 - 695kcal 蛋白質 30.3g	I献 - 782kcal 蛋白質 25.8g	I献 - 804kcal 蛋白質 31.9g
	19	20	21	22	23
昼食	けいろうのひ <b>敬老の日</b> 	とりそぼろ丼 若竹煮 春雨の酢のもの 味噌汁(ふ) みたらし団子 	ごはん 豆腐ハンバーグ&コロック ごぼうサラダ ほうれん草の煮浸し 味噌汁(だいこん)	ごはん 白身魚のムニエル 炒り卵 小松菜梅風味和え 味噌汁(もやし)	しゅうぶんのひ <b>秋分の日</b> 
		I献 - 831kcal 蛋白質 29.9g	I献 - 757kcal 蛋白質 20.4g	I献 - 716kcal 蛋白質 35g	
	26	合計 64名	28	29	30
昼食	わかめごはん 五目ラーメン 春巻き みかん寒天	ごはん 鶏のから揚げ 和風ごまマヨサラダ 青梗菜おかか和え 味噌汁(うずまきふ)	ごはん ポークピカタ じゃーまんぼてと キャベツサラダ コンソメスープ	ごはん 魚の照り焼き ぜんまい炒め煮 小松菜和え物 味噌汁(ふ)	ごはん メンチカツ ちくわのソテー 青梗菜酢味噌和え すまし汁(はくさい)
	I献 - 812kcal 蛋白質 27.7g	I献 - 797kcal 蛋白質 35.6g	I献 - 679kcal 蛋白質 28.4g	I献 - 796kcal 蛋白質 30.5g	I献 - 752kcal 蛋白質 23.9g