

千里だより

10 月 380 号
 しゃはいくしほうじん
 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



トピックス

の予定

3 日 (月)	つきはじめの会
10 日 (月)	スポーツの日 (体所日)
15 日 (土)	土曜開所日「フェルトで作る小物入れ」
17 日 (月)	給食検討委員会
25 日 (火)	工賃支給日
27 日 (木)	第5回就労支援プログラム
31 日 (月)	終わりの会、新聞発行
現在の利用者数	
就労継続支援B型 60名 / 移行支援 3名	
合計 63名	

1 めん 面	10月の予定 所長からのひとこと
2 めん 面	ひなんくんれん じっし 避難訓練の実施について (報告) しゅうろうしえん じっし 就労支援プログラムの実施について
3 めん 面	けんこう コラム 健康コラム たの 福祉 サービス について たいしょくしよくいん 退職職員について
4 めん 面	10月の献立表

所長からのひとこと



10月になり、ますます、朝夕が過ごしやすい気温になってきました。皆さんのお宅では、夜寝る時にクーラーをつけている人はおられますか？寝冷えの原因になるので、くれぐれも温度設定は高めにしておやすみになるようお願いいたします。また、10月は台風の季節でもあります。9月には、週末を狙ったかのような台風が2週連続で日本にやってきました。暴風や大雨による被害も各地で発生しています。コロナウイルスから自身を守るのと同じように、災害の被害に合わないよう、暴風警報が出ている時には外出しない。大雨の際には、急な流れのある川には近寄らないようにして自分自身で自分の身を守るようにしていきましょう。

さて、10月15日は土曜開所を予定しています。約半年前に実施して以来、コロナウイルス感染者が爆発的に増加したため、土曜開所も控えてきました。すでに参加申し込みを締め切っておりますが、参加を予定されている方には日頃作ることができない作品作り（小物入れ）に取り組んでいただきますので楽しみにしててください。

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。

避難訓練を実施しました。

9月2日(金)に、大阪880万人訓練に合わせて、ワークセンター千里でも避難訓練を行いました。当日は地震が発生した想定で、職員の合図で机の下等に身を隠したり、隠れることが難しい場合は、作業で使用するコンテナ等で頭を守るようにして頂きました。

その後、訓練で火災報知器を鳴らして、厨房で火災が発生した想定で、各作業室から駐車場へ避難し、点呼を行い訓練を終了しました。

皆さん真剣に訓練に参加されていて、避難の際にも落ち着いて移動されているように見えました。

実際に地震や火災が発生した場合は、ガラスが割れていたり、荷物が崩れていたり、火災による熱風や煙が出る可能性があります。

皆さんの周りでも、思わぬところでケガなどをしないよう、普段から片付けや避難場所までの道順の確認を行ってみましょう。

訓練の様子

<プレハブ作業室>



<2階作業室>



<1階作業室>



<非常階段>



就労支援プログラムについて

第4回就労支援プログラムは、日程調整を行ったうえで、対象者の方へ改めてお知らせいたします。

第5回就労支援プログラムは、依野先生を講師にお迎えし、10月27日(木) 午後1時30分から、食堂で実施いたします。持ち物(筆記用具: えんぴつやボールペン、メモを書くノート等)は各自で用意が必要です。

服装については、前回同様です。スーツ等を持っている方は作業をする服から着替えられるように、持っていない方は白い襟付きのシャツと黒か紺色のズボンやスカートに着替えられるようにしていきましょう。

健康コラム

ふと たりすぎ やせすぎ どちらも健康不安あり！

かしやく うんどうぶそく による「肥満」は、がん・脳血管疾患・動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病などの生活習慣病と関連があるため、改善することが大切です。一方で体調不良や不健康なダイエットなどによる「やせすぎ」は、だるさ・疲れやすさの原因になります。

毎日を楽しく健康に過ごすためにも、太りすぎや、やせすぎではない適性な体重の維持を心がけましょう。そして、すぐに出来ることは、食事記録を1週間分付けると食事記録から不足している栄養素がわかるので不調が起きておる原因に気づくことができます。

1週間では体に変化は起きないかもしれませんが、その食生活が1ヶ月、1年、5年10年となったとき健康でいられる自信ありますか？栄養バランスの乱れは体の乱れにつながります。「ヤバイ」と気づくのは自分自身です、食欲の秋食べすぎに注意してくださいね。



がつ きゅうしよくむくひょう 10月の給食目標 「ご飯を取りに行くときに順番を守りましょう」

他 福祉サービスの紹介について

吹田市内の方を対象とした、「日中一時支援事業」という福祉サービスを提供している、他の事業所から案内がありましたので紹介いたします。

内容としては、例えば休日の過ごし方やヘルパーさんとお出かける場所を増やしたい、居場所が欲しい、など考えている人に対して、歌や合奏、ダンスなどの音楽活動を中心に、余暇を楽しめる場を提供している事業所になります。

興味がある方はチラシをお渡しするので、野林所長か佐々木係長まで声をかけてください。



退職職員について

令和4年9月30日をもって、職員のKさんが退職されました。平成30年8月より4年1か月の間、千里で皆さんと一緒に職員として過ごされ、施設内での作業や就労支援員として、利用者の方と実習や就職活動に携わって頂きました。

人生を生きていく中で、いろいろな出会いと別れがあるので、どこかで再開したときに、今よりさらに成長した自分を伝えられるように、利用者の皆さんも頑張りましょう。

先月の終わりに、退職の挨拶を食堂でしていただいておりますが、改めて紙面でお知らせいたします。長い間ありがとうございました。

10月献立表



	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
屋 食	なめし 菜飯 かき卵うどん ころっけ コロツケ こまつな 小松菜の和え物	ごはん とりにく 鶏肉のごま味噌焼き たまごとうふ 玉子豆腐 ちんげんさい チンゲン菜磯香和え すまし汁 (そうめん)	ごはん あじ 鰹の力レー風味焼き きゃべつごま和え かぼちゃ 南瓜の含め煮 みそしる 味噌汁 (もやし)	ごはん ぶるこぎ ブルコギ あげ 揚げ餃子 ほうれん草 ほうれん草二色和え みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ろーるばん ロールパン ミニトス ミートスパゲティ ぶるこぎ ぶるこぎ二色和え ほうれん草 白菜スープ さいだ サイダーゼリー
	I3kcal - 697kcal 蛋白質 19.2g	I3kcal - 725kcal 蛋白質 30.4g	I3kcal - 638kcal 蛋白質 28.7g	I3kcal - 813kcal 蛋白質 21.2g	I3kcal - 687kcal 蛋白質 28.8g
	10	11	12	13	14
屋 食	 スポーツの日	ごはん にくだん 肉団子トマト煮 ちんげんさい 青梗菜カニカマ和え こうやとうふ 高野豆腐の含め煮 みそしる 味噌汁 (こまつな)	ごはん とんかつ いんげん インゲンのミンチ炒め きりぼし 切りぼしはむのサラダ みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん しろみさかな 白身魚のピカタ い 炒り豆腐 ちんげんさい チンゲン菜信田和え すーぶ スープ (だいこん)	ごはん とり 鶏の唐揚げ さいだ 里芋の煮物 こまつな 小松菜の酢のもの みそしる 味噌汁 (ふ)
	I3kcal - 728kcal 蛋白質 28.8g	I3kcal - 880kcal 蛋白質 25.3g	I3kcal - 680kcal 蛋白質 30.9g	I3kcal - 715kcal 蛋白質 30.2g	
	17	18	19	20	21
屋 食	A スタミナ丼 みそしる 味噌汁 (もやし) B ゆかりごはん みそらーめん 味噌ラーメン こまつな 小松菜お浸し れん レンコン炒め煮	ごはん はっほうさい 八宝菜 あげ 揚げしゅうまい びーん ビーンスサラダ ちゅうかす 中華スープ (ちんげんさい)	ごはん しろみさかな 白身魚の磯部揚げ ぎゅうにく 牛肉の炒め煮 ちんげんさい 青梗菜の和え物 みそしる 味噌汁 (うずまきふ) ぼなな バナナ	ごはん ちきん チキン南蛮 こん こんにやくとごぼ天煮 ほくさ 白菜錦糸和え みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん にこ 煮込みハンバーグ わかたけ 若竹煮 こまつな 小松菜のごま和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ)
	A I3kcal - 784kcal 蛋白質 24.1g	I3kcal - 729kcal 蛋白質 28.5g	I3kcal - 707kcal 蛋白質 26.5g	I3kcal - 758kcal 蛋白質 27.7g	I3kcal - 726kcal 蛋白質 27.2g
	B I3kcal - 642kcal 蛋白質 23.8g				
	24	25	26	27	28
屋 食	たにん 他人丼 だいこん 大根と厚揚げ煮 ちんげんさい 青梗菜梅肉あえ だいこん 大根と厚揚げ煮 ちんげんさい 青梗菜梅肉あえ	ごはん とりにく 鶏肉のソテー ろーる ロールキャベツコンソメ煮 とりにく 鶏肉のソテー ろーる ロールキャベツコンソメ煮	ごはん まーぼー マーボー豆腐 ぶたにく 豚肉とアスパラ炒め まーぼー マーボー豆腐 ぶたにく 豚肉とアスパラ炒め	ごはん まぐる マグロカツ さんど さんどまめいたもの まぐる マグロカツ さんど さんどまめいたもの	ほーく ポークカレー かい 海藻サラダ すーぶ スープ (小松菜) かぼちゃ かぼちゃプリン ふくじん 福神漬
	I3kcal - 846kcal 蛋白質 26.5g	I3kcal - 753kcal 蛋白質 35.4g	I3kcal - 738kcal 蛋白質 32.2g	I3kcal - 747kcal 蛋白質 23.7g	I3kcal - 759kcal 蛋白質 26g
	31				
屋 食	わかめ わかめごはん とんぼ 鶏南蛮うどん ぶるこぎ ぶるこぎ二色和え みかん みかん寒天				
	I3kcal - 773kcal 蛋白質 28.8g				