

千里だより

11 月 381 号
 しゃかいほくしん 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

11月



トピックス

の 予定

1 日 (火)	つきはじ 月 初めの会
3 日 (木)	ぶんか ひ 文化の日 (休所日)
16 日 (水)	りようしゃけんこうしんだん 利用者健康診断
21 日 (月)	きゅうしよけんとういんかい 給食検討委員会
23 日 (水)	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 (休所日)
25 日 (金)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
30 日 (水)	お 終わりの会、新聞発行
現在の利用者数	しゅうろうけいぞくしえん 就労継続支援B型 59名 / 移行支援 3名 ごうけい 合計 62名

1 面	11月の予定 所長からのひとこと
2 面	どようかいしよびじっしほうこく 土曜開所日実施報告 けんこうしんだん 健康診断の実施について
3 面	けんこう 健康コラム しゅうろうしえん 就労支援プログラム実施報告
4 面	11月の献立表

所長からのひとこと



早いもので、もう11月になりました。これから、少しずつ寒さが増す季節になります。ワークセンター千里の敷地の高木もこの数日で色づき始めており、地面にチラチラと落ち始めてきました。毎年のことですが・・・「また落ち葉掃除の季節かあ・・・」と感じています。さて、今年度も半年が過ぎ残り5か月となりました。今年度は就職する方を二人以上送り出すこと、工賃額も昨年度より高めていくことを目標に取り組みできました。(令和3年度の平均工賃額は年度当初にお渡しした「重要事項説明書(改定内容説明書)」にも記載していますが、17478円となっており令和2年度の17618円よりも少し減少しています。)今年度も年度初めから夏ごろまで取引先からの受注量が安定しない状況が続いていましたが、10月頃から受注数も増え始めており、処理しきれないため他の施設等に協力していただくような状態になってきました。「仕事が増える→収入が増える」に繋がります。収入を増やすためには、注文のある仕事は仕上げなければなりません。そのためには皆さんの力が必要になります。ご自身の工賃増加(アップ)のためにも、利用者の方と職員が協力しながら増収に向けて頑張りたいと思いますのでよろしくお願い致します。

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。

と

土曜開所日実施報告

10月15日（土）に土曜開所日「フェルトで小物入れを作ろう」を開催いたしました。当日は講師として、Sさん、Hさん、Nさんの3名の方にお越しいただき、作り方や飾り方を教えていただきました。

当日は2階作業室に皆さん集まっていたいただき。萬井さんからの説明を聞き、フェルト生地色や通すりボンの柄を決めて、生地を開いている穴にリボンを結びました、穴が小さくて自分で通すことが難しい参加者の方は、周りの手助けを受けつつ基本の形を作りました。

そのあとは飾り付けるシールなど選び、どのように飾るかみなさんいろいろ考え、出来上がった作品は一人ずつ発表し、使い道やプレゼントなど様々に話されていました。

作っていると時間はあっという間に過ぎてゆき、この後は食堂でお弁当を食べて、食堂と2階作業室の掃除をして終わりました。

参加された皆さんの作品が大切に使用されるとよいですね。講師のみなさま、ありがとうございました。



健康診断の実施について

先日にお知らせしております、利用者健康診断について11月16日（水）の朝より実施いたします。当日は準備ができ次第、順番にお名前をおよびします。

10月31日に問診表と検尿容器等をお渡ししますので、注意事項等があればよく聞いておきましょう。

当日慌てることのないよう、わからないところがあれば、事前に尋ねておきましょう。よろしくお願いいたします。



秋を健康に過ごすためには？



果物は、ビタミンCやカリウムなどの補給に役立ちますが、食べ過ぎると肥満につながります。

目安は、1日200g程度を摂取するのがいいとされています。

リンゴ 目安数量は小さめ1個です。高血圧予防に効果があります。

梨 目安は小さめ1個です。便を柔らかくさせる作用のあるソルビトール(糖質)をんでいます。

ブドウ 目安は小さめ1房です。動脈硬化を予防し、目の疲れにも効果があるとされている

ポリフェノールを豊富に含んでいます。

果物を食べるタイミングは朝がおすすめです。1日のスタートとなる朝に果物を摂ることで、

寝ている間に失われた糖やビタミンC、ミネラルを速やかに補給することができます。

朝食にくだものを取り入れ、効果的に栄養素を補給しましょう！



11月の給食目標 よく噛んで食べましょう

しゅう

就労支援プログラム実施報告

10月27日(木)に食堂において「第3回就労支援プログラム」を実施いたしました。講師に依野隆先生をお迎えしました。

今回のテーマについて「なんでや」とし、就職するために必要となる社会のルールを守るために、どのようにするべきか、仕事における報告・連絡・相談を自分で考え相手に伝えるにはどうするかなどを中心に講義頂きました。参加者の方が今の自分にできることをし、依野先生からのアドバイスを受けていました。翌日には早速報告の仕方がよくなった参加者の方がおられると、話が聞かれました。

次回の開催については改めて、お知らせいたしますので、ワークセンター千里で過ごされている間に、今後の自分のチカラにしてゆきましょう。参加された皆さんお疲れ様でした。

依野先生、ご講義下さりありがとうございました。



11月献立表

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		ごはん 豚肉ときゃべつの味噌炒め 南瓜の含め煮 小松菜マヨネーズ和え わかめスープ	ごはん チキンカツ 大根と胡瓜のドレッシング和え チンゲン菜のお浸し 味噌汁(ふ)	文化の白	ごはん 豚肉ときゃべつ ほうろく煮 小松菜酢のもの 味噌汁(うずまきふ)
		I3kg - 742kcal 蛋白質 22.7g	I3kg - 680kcal 蛋白質 24.3g		I3kg - 777kcal 蛋白質 28.2g
	7	8	9	10	11
昼食	ちらし寿司 田舎煮 青梗菜の和え物 味噌汁(たまねぎ) ミニたい焼き	ごはん 豚しょうが焼き すばそてこ 青梗菜おかか和え 味噌汁(ふ)	ごはん さばの煮つけ じゃばらの卵炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁(だいこん)	ごはん 鶏肉の唐揚げ 高野豆腐含め煮 小松菜磯香和え 味噌汁(もやし)	ごはん おでん じゃばらの和え物 コロツケ 味噌汁(うずまきふ)
	I3kg - 616kcal 蛋白質 19.9g	I3kg - 726kcal 蛋白質 26.5g	I3kg - 738kcal 蛋白質 28.8g	I3kg - 731kcal 蛋白質 34.8g	I3kg - 710kcal 蛋白質 24.1g
	14	15	16	17	18
昼食	ハッシュドポーク 天津飯 ポテトサラダ 春雨スープ カスタードワッフル	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜錦糸和え ごぼう炒め 味噌汁(ふ)	ごはん とんかつ がんも煮 ほうれん草の錦糸和え すまし汁(はんぺん)	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き レンコンはさみ揚げ チンゲン菜煮浸し 味噌汁(とうふ)	ごはん ヤンニョムチキン 蒸ししゅうまい 小松菜ゆかり和え 味噌汁(うずまきふ)
	A I3kg - 897kcal 蛋白質 22.4g B I3kg - 750kcal 蛋白質 19.2g	I3kg - 729kcal 蛋白質 20.2g	I3kg - 662kcal 蛋白質 24.7g	I3kg - 653kcal 蛋白質 23.9g	I3kg - 800kcal 蛋白質 31.9g
	21	22	23	24	25
昼食	わかめごはん 塩ラーメン 小松菜しらす和え 揚げ餃子	ごはん マーボー豆腐 切り干大根煮 春雨の酢のもの たまごスープ	勤労感謝の白	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ じゃばらのおかか和え 味噌汁(うずまきふ)	カレーライス カリウラウーと豆のサラダ じゃばらとてこ ぶどうゼリー
	I3kg - 673kcal 蛋白質 24.4g	I3kg - 708kcal 蛋白質 28.7g		I3kg - 716kcal 蛋白質 29g	I3kg - 956kcal 蛋白質 23.9g
	28	29	30		
昼食	ゆかりごはん きつねうどん 青梗菜生姜和え 白身魚フライ	ごはん ハンバーグデミソース ミニぼとつ 小松菜の和え物 味噌汁(ふ)	ごはん 肉豆腐 レンコン炒め 青梗菜の酢のもの 味噌汁(だいこん)		
	I3kg - 750kcal 蛋白質 25g	I3kg - 701kcal 蛋白質 26.3g	I3kg - 862kcal 蛋白質 29.6g		