

# 千里だより



## トピックス

### の 予定

1 日 (木)	つきはじ かい 月初めの会
8 日 (木)	はつとりれいえんせいそう 服部霊園清掃
9 日 (金)	はつとりれいえんせいそう 服部霊園清掃
19 日 (げつ)	きゅうしよくけんとういんかい 給食検討委員会
26 日 (げつ)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
28 月 (すい)	さぎょうおき 作業納め、終わりの会、新聞発行
29 日 (もく)	ねんまつねんしきゅうしよび 年末年始休所日 (令和5年1月3日まで)
現在の利用者数	しゅうろうけいぞくしえん かつた めい いこう しえん めい 就労継続支援B型60名 / 移行支援 2名 ごうけい 合計 62名

1 めん 面	12月の 予定 所長からのひとこと
2 めん 面	しんせんりみなみじゅうたくせいそうほうこく 新千里南住宅清掃の報告 りようしゃけんこうしんだん ほうこく 利用者健康診断の報告
3 めん 面	けんこう 健康コラム しゅうろくえん 就労支援プログラムの開催について ねんまつねんしきゅうしよび 年末年始休所日について
4 めん 面	12月の 献立表

### 所長からのひとこと



12月になりました。いよいよ、本格的な冬がやってきます。依然としてコロナウイルスの感染者数は減少することなく、11月から増加しつつあります。その中で、インフルエンザも流行するだろうと言われています。感染症対策の話題ばかりになり非常に心苦しいですが、いつもお伝えしている通り、人混みではマスクを着用する。食事前には十分な手洗いと消毒を心掛けるようにしてください。また、冬は空気が乾燥するため、火災が発生しやすい季節になります。自宅で過ごすときに、石油ストーブを使っている方は火の元の管理には十分に気を付けて頂くようお願いいたします。さて、令和4年も今月で終了になります。今年は作業も少しずつ増え始め、近ごろでは一階も二階もプレハブ室もとても忙しくなっています。日によって、また作業内容によって作業場が変わり混乱させてしまうこともあったかと思えます。「えー！また？〇〇の作業かあ！」と口にする方もおられますが、それぞれ利用者の皆さんの適性や得意なことを生かして現場の職員さんに作業配置を決めてもらった結果になります。会社では、自分の好き嫌いで仕事を選ぶことはできません。千里でもそのトレーニングをしているんだ。という気持ちで指示を受けた仕事を一生懸命って頂くようよろしくおねがいします。

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。病気予防をしっかりとしましょう。

# 新 千里南住宅清掃の参加について

11月24日（木）、25日（金）の2日間にわたり、新千里南住宅清掃にワークセンター千里から参加しました。

当日は、事前に空き地に生えていた雑草を機械で刈り取り、まとめてあった草を袋に詰めていく作業でした。服にたくさんのひっつきむしがつく中で、参加された皆さんが頑張ったおかげもあり、予定していた日程より短く（早く）終わることができました。みなさんお疲れ様でした。



道具を使って草を集めます



たくさん頑張った証拠？  
ひっつきむしがついてます

どんどん集めます



あつめた草を袋に入れます



# 利 用者健康診断を実施しました。

11月16日（水）に食堂にて利用者健康診断を行いました。

今回はいつもと検査の流れが変わり、事前に記入し提出いただいた問診表と、検尿容器を皆さんに持って、測定場所に向かって頂き、新しい取り組みとして、40歳以上の希望者には血液検査と腹囲測定を行いました。当日は皆さんの協力もあり、とてもスムーズに終わることができました。

検査結果がワークセンター千里に届き次第、皆さんにお渡しする予定なので、日々の健康管理に役立てて頂ければ幸いです。よろしくお願いします。

## 健康コラム

### 冬の寒さが引き起こすこと・・・冬場に急増する「ヒートショック」とは？

急な温度の変化によって肉体が受けるショック症状のことです。起こさないために気を付けることは

①家の中の寒暖差をなくす・・・冷え込みやすい脱衣場等暖房器具で温める。

・・・トイレの便座を温める、または便座シートをつける。

②入浴前に水分をとる・・・お風呂で汗をかき水分が失われ、血液が凝縮された状態になると、血液がドロドロになり、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなる。

③湯船の温度は41度以下とし、長湯をさける・・・湯舟につかっている時間は10分以内とする。

・・・シャワーやかけ湯で徐々に体を温めるようにし、入浴後は浴槽から急に立ち上がらない。

④入浴前のお酒、食後すぐの入浴は控える・・・アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、食後1時間程度入浴は控えるのが望ましいです。

冬を元気に乗り切りましょう！

12月の給食目標 感謝の気持ちをもって食べましょう。

しゅう

### 就労支援プログラムについて

12月の第6回、第7回の就労移行支援プログラムについて下記の内容で開催します。

日時：令和4年12月6日（火） 13時30分 から 16時30分 の間

内容：「2022『働くことを考える』ゼミナール Web受講」

準備物：筆記用具、作業用の青色ジャンパー、水色ポロシャツを着て下さい。

日時：令和4年12月22日（木） 13時30分 から 15時30分 の間

内容：依野先生をお迎えし「働くということ」をテーマに講義を行います。

準備物：筆記用具、講義を受けるときの服装。

詳細はお渡しする「おしらせ」をお読みください。

ねん

### 年末年始休所日について

早いものでもう12月になります。今年の年末年始の休所日は下の通りとさせていただきます。

**閉所日：令和4年12月29日（木） から 令和5年1月3日（火） まで**

**※上記期間は職員の出勤もなく、完全に閉館しています。**

1月4日（水）から通常通り9時より開所いたします。





期間中に新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザ等に感染、発症された方がおられましたら、1月4日以降にご連絡をお願いいたします。



# 12月献立表



現 場：ワークセンター千里

	月	火	水	木	金
昼食				ごはん あじに 鱈の煮つけ ちくわ磯部揚げ ほうれん草錦糸あえ みそしる 味噌汁 (たまねぎ) しらたまんご 白玉団子	ごはん とりにく みそまよや 鶏肉の味噌マヨ焼き こまつな おかかあえ こんにやくとごぼ天煮 みそしる 味噌汁 (うずまきふ)
				I144* - 746kcal 蛋白質 31.9g	I144* - 688kcal 蛋白質 26.4g
昼食	5 たこライス  ほてときただ ポテトサラダ こまつな ひた 小松菜のお浸し すーぶ (だいこん) スープ (だいこん)	6 ごはん かれい むにえる カレイのムニエル がんもの煮物 ほうれん草のさっぱりあえ みそしる 味噌汁 (はくさい)	7 ごはん くりーむしちゅー クリームシチュー さんどまめそてこ 三度豆ソテー かりふらわーのサラダ ここあわっふる ココアワッフル	8 ごはん ぶろーき ブルコキ あげようざ 揚げ餃子 ちんげんさい あ 青梗菜のしらす和え ちゅうがー 中華スープ (もやし)	9 ごはん ちきんかつ チキンカツ たまごとうふ 玉子豆腐 こまつなぼんずあ 小松菜ボン酢和え みそしる 味噌汁 (ふ)
	I144* - 713kcal 蛋白質 24.3g	I144* - 636kcal 蛋白質 29.5g	I144* - 769kcal 蛋白質 28.8g	I144* - 792kcal 蛋白質 19g	I144* - 683kcal 蛋白質 27.8g
昼食	12 ごはん みそらーめん 味噌ラーメン ちんげんさいむる 青梗菜ナムル しゅうまい シュウマイ	13 ごはん けい や 鶏ちゃん焼き こんにやくあまかめ 甘辛炒め ちんげんさいにあ 青梗菜梅肉和え すまし汁 (そうめん)	14 ごはん あじ しおや 鱈の塩焼き こーるすろー コールスロー ぶた 豚じゃが みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	15 ごはん とんてき 豆腐のあんかけ ほうれん草の和え物 みそしる 味噌汁 (もやし)	16 かれーライス カレーライス きゃべつまよねーずあえ キャベツマヨネーズ和え すーぶ (いんげん) スープ (いんげん) りんご 
	I144* - 648kcal 蛋白質 23g	I144* - 671kcal 蛋白質 27.9g	I144* - 637kcal 蛋白質 32.4g	I144* - 629kcal 蛋白質 30.1g	I144* - 905kcal 蛋白質 19.8g
昼食	19 A おやこどん 親子丼 B ちゅうざん 中華丼 ひじき五目煮 つなサラダ みそしる 味噌汁 (ふ)	20 ごはん とんかつ だいこん あつあに 大根と厚揚げ煮 こまつなすみそ 小松菜酢味噌え すまし汁 (うずまきふ)	21 ごはん まーぼー豆腐 マーボ豆腐 もやしの和え物 ごぼうの炒め煮 みそしる 味噌汁 (ほうれんそう)	22 ごはん しろみさかなびかた 白身魚のピカタ かぼちゃ ふく に 南瓜の含め煮 きゃべつ のしょうゆ 生姜和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	23 ごはん とり 鶏のから揚げ こまつな 小松菜煮びたし だいこん 大根なます みそしる 味噌汁 (さといも)
	A I144* - 737kcal 蛋白質 31.7g B I144* - 671kcal 蛋白質 28.4g	I144* - 695kcal 蛋白質 22.8g	I144* - 719kcal 蛋白質 30.2g	I144* - 637kcal 蛋白質 28.3g	I144* - 715kcal 蛋白質 27.3g
昼食	26 なめし 菜飯 かれー カレーうどん きりぼん 切干大根煮 ほうれん草のごま和え	28 ごはん ぶた なす みそいた 豚と茄子の味噌炒め オムレツ ちんげんさい あ 青梗菜おろし和え すまし汁 (はんぺん)	28 ごはん て や はんぱーぐ 照り焼きハンバーグ はくさい あ もの 白菜の和え物 ずりたん みそしる 味噌汁 (だいこん)	★ご当地メニュー★ 12月13日 岐阜県 鶏ちゃん焼き 	
	I144* - 863kcal 蛋白質 23.2g	I144* - 638kcal 蛋白質 24.3g	I144* - 695kcal 蛋白質 24.5g		