

千里だより



1月

の 予定

1 日 (日)	がんとん 元旦
2 日 (月)	ふりかえきゆうじつ 振替休日
3 日 (火)	ねんまつねんしきゆうしよび れいわ ねん がつ か 年末年始休所日 (令和5年1月3日まで)
4 日 (水)	さぎよほじ つきはじ かい 作業初め、月初めの会
9 日 (月)	せいじん ひ きゆうしよび 成人の日 (休所日)
16 日 (月)	きゆうしよくけんとういんかい せいじんびょうよほうきやうしつ 給食検討委員会、成人病予防教室
25 日 (水)	こうちんしきゆうび 工賃支給日
31 日 (火)	お かい しんぶんはつこう 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 かた 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 合計 62名

所長からのひとこ

ト ピックス

1 めん 面	がつ よてい 1月の予定 しよちやう 所長からのひとこと
2 めん 面	きふ いただ 寄付を頂きました しゅうろうしえん じっしほうこく 就労支援プログラム実施報告
3 めん 面	けんこう 健康コラム せいじんびょうよほうきやうの再開について ねんまつねんしきゆうしよび 年末年始の休所日について
4 めん 面	がつ こんだてひやう 1月の献立表

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。新しい年を迎え、「今年こそ〇したい！」など、皆さん自身の目標や希望を新たにされたことと思ひます。当所としては、皆さんの目標や希望について、私達がお手伝ひすることで実現可能なことについては積極的に応援してまいりますので、必要であればお話しただければ、と思ひます。

一方、ワークセンター千里としての目標ですが・・・令和4年の4月の職員会議にて、「就職者3人以上、目標工賃額を20000円以上。としました。就職者は12月末には4名で目標達成できましたが、工賃については現在奮闘しており、年度末まで確定しません。引き続き利用者の方々の方々の力をお借りしながらお互いに頑張っていくと思ひます。あと、これまで数年をかけて、プレハブの改装工事、門の改装工事、雨漏り防止のための屋上防水シートの設置工事、床の貼り替え工事、食堂の机イスやロッカー、作業室エアコンの入れ替えとウォシュレット設置などを行ってきました。それでもまだまだ改修する必要がある箇所はたくさんあります。取り急ぎ、廊下においている作業材料などを保管できるスペースとして、今年度中にプレハブ横に物置を設置する工事を行いたいと思ひています。

いろいろお金のかかることばかりですが、利用者の方が所内で快適に過ごせるようにしていきたいと思ひますので、要望等ありましたらお話し頂きますようよろしくお願ひします。

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。

き 寄 付 を 頂 き ま し た。

12月22日(木)に佐竹食品株式会社様より、ケーキとみかんの寄贈(寄付)を頂きました。ケーキについては生菓子のため当日出席されていた利用者の皆さんで、みかんは翌23日(金)の終礼時にお配りさせていただきました。頂いた利用者の皆さんおいしそうに食べておられました。佐竹食品株式会社様、ありがとうございました。



しゅう 就 労 支 援 プ ロ グ ラ ム を 実 施 し ま し た。

12月6日(火)豊野北障がい者就業・生活支援センター主催の「働くことを考えるゼミナール」にZOOMで参加をしました。通信があまり良くなく、聞き取りにくい中でしたが、熱心にお参加されていました。ハローワーク、企業の方、実際に会社で働いている障がいのある方からの報告などがあり、「会社で働いていると我慢することもあります、続けているとなんとかなります」という言葉が印象に残っています。

12月22日(木)従野先生による「ライフワークバランスについて」の講義を受け、実際に皆さんにグラフを作成していただきました。多くの方は、しっかり睡眠がとれていました。

主な内容として

- 睡眠不足からの体調不良にならないように気をつけましょう。
- しっかり眠れているのにウトウトしてしまうのはなぜ？
- 好きなことであれば集中してできます。仕事を好きになってください。
- 製品の組み立てやタオル折りなど、どの仕事も「さすがやね」と人から思われる仕事をしてください。
- どんな仕事も「どうでもいい仕事」はありません。間違いのないように集中して仕事をしてください。
- 自分の作業の手順については、口で言って指で指す「指差確認」をすると間違いはなくなります。



などなど、今回も「はたらくため」に大切なことをたくさん教えていただきました。毎日の作業の中で意識して取り組んでいきましょう。



冬型栄養失調にご注意を！

人間は、寒さに耐えるだけでも体力は消耗されます。
 特に、寒がりな人にとっては1月、2月とつらい時期になりますね…しっかりと栄養を摂って体が冷えないように対策しましょう。特に冬型の栄養失調は、最悪の場合心臓や血管系の重大な疾患につながることもあるようです。こんな症状はありませんか？
 ・**脇がぴくぴく動く**・**口内炎がよくできる**・**傷が治りにくい**・**髪の毛が抜ける**・**外に出るとドキドキする**
 不調の原因は、「冬型栄養失調」かもしれません。
 身体を温めるために、体を燃焼させる酵素を体中に届けるのに大量の赤血球が使われるので葉酸が不足しがちです。ほうれんそう、小松菜、春菊、レバーなど食べましょう。
 寒さで硬直した筋肉や血管を元に戻すのにマグネシウムが使われるため、冬に不足しがちです。
 油揚げ、納豆、ひじき、海苔、昆布にマグネシウムが含まれていますよ！
 1月の給食目標 間隔を守って並びましょう。



成人病予防教室の再開について

しばらくの間実施を見合しておりました成人病予防教室について、11月の健康診断の結果でBMI数値が25を超える方を対象に、体重測定と血圧測定を月1回行う予定です。
 対象となる利用者の方には、別途お知らせをお渡しいたしますので、長く働くためには日々の健康管理に役立てましょう。



給湯器の故障について

手洗い場に設置しているお湯が出る機械が、老朽化のため故障しております。新しいものを手配していますが、時間がかかります。しばらくの間ご迷惑をおかけいたします。

年末年始休所日について

12月号でもお伝えしましたが、**年末年始休所日は12月29日(木)から令和5年1月3日(火)までの間です。**
 作業初めは令和5年1月4日(水)からとなります。**なお、当日に通所される方は全員9時に朝礼を行い、15時で作業終了して降所(帰宅)していただくことになり、1月5日(木)からは通常通りとなります。**

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザも流行期となっておりますので、休所日の間もできるだけ普段の生活リズムを保ち、寒さなどで体調を崩してしまわないよう、ご自愛ください。

1月献立表



	月	火	水	木	金				
屋 食			4	5	6				
			ごはん とんかつ <small>こうやとうふに</small> 高野豆腐煮 <small>こまつなしょうが</small> 小松菜生姜和え みそしる 味噌汁 (うずまさふ)	ごはん <small>とりにくてや</small> 鶏肉の照り焼き <small>かぼちやに</small> 南瓜煮 だいこんきらだ 大根サラダ かきたましる かき玉汁	ごはん <small>しろみきかなむにえる</small> 白身魚のムニエル <small>ちんげんさいひた</small> 青梗菜お浸し <small>ちゅうかうとうふ</small> 中華風豆腐 みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	I374 - 750kcal 蛋白質 28.9g	I374 - 669kcal 蛋白質 26.8g	I374 - 549kcal 蛋白質 27.5g	
屋 食	9	10	11	12	13				
		ゆかりごはん <small>しおらーめん</small> 塩ラーメン <small>いんげんそてー</small> インゲンのソテー <small>かんてん</small> みかん寒天	ごはん <small>しろみきかなからあ</small> 白身魚の唐揚げ甘酢あんかけ <small>いたに</small> こんにやく炒め煮 <small>こまつな</small> 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁 (もやし)	ごはん <small>すたみなや</small> スタミナ焼き <small>あぎょうざ</small> 揚げギョウザ <small>はるきめすもの</small> 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁 (うずまさふ)	ごはん <small>ひーふしちゅー</small> ビーフシチュー <small>れんこんようふう</small> れんこん洋風炒め <small>ほいるきらだ</small> ポイルサラダ <small>こんソメスープ</small> コンソメスープ (たまねぎ)	I374 - 628kcal 蛋白質 19.8g	I374 - 652kcal 蛋白質 25.1g	I374 - 811kcal 蛋白質 26.8g	I374 - 819kcal 蛋白質 20.3g
屋 食	16	17	18	19	20				
	A や 焼き鳥丼 B 焼きうどん B ごはん <small>ちんげんさい</small> チンゲン菜おひたし みそしる 味噌汁 (ふ) ふーっかん フルーツ缶	ごはん おでん <small>しろみきかなみらい</small> 白身魚フライ <small>ちんげんさいあ</small> 青梗菜ゆかり和え みそしる 味噌汁 (そうめん)	ごはん <small>ぎゅうにくやながけかう</small> 牛肉の柳川風 とうふでんがく 豆腐田楽 <small>こまつなず</small> 小松菜ポン酢あえ すまししる すまし汁 (うずまさふ)	ごはん <small>あじてや</small> 鱈の照り焼き <small>たきあわ</small> 炊合せ (さといも) かりふらわーのうめうみあえ かりふらわーの梅風味和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん <small>肉団子のトマトソース煮込み</small> 肉団子のトマトソース煮込み ぜんまい炒め煮 <small>きゃべつ</small> キャベツのあえもの みそしる 味噌汁 (だいこん)	I374 - 734kcal 蛋白質 28.4g	I374 - 672kcal 蛋白質 25.9g	I374 - 784kcal 蛋白質 26.4g	I374 - 599kcal 蛋白質 30.1g
屋 食	23	24	25	26	27				
	ごはん きつねうどん ころっけ コロッケ <small>こまつなすのもの</small> 小松菜の酢の物	ごはん <small>ぶたにくしょうがや</small> 豚肉の生姜焼き <small>きといもみそ</small> 里芋のゆず味噌かけ <small>はくさいちんげんさいすのもの</small> 白菜と青梗菜の酢の物 すまししる すまし汁 (うずまさふ)	ごはん <small>まーぼことうふ</small> マーボ二豆腐 <small>もやしそてー</small> もやしソテー <small>きんどもめあ</small> 三度豆ごま和え みそしる 味噌汁 (こまつな)	ごはん <small>きーもんそうらい</small> 奇ーもんソーライ <small>まかろにきらだ</small> まかろニサラダ ふうふきだいこん ふうふき大根 すまししる すまし汁 (そうめん)	きーまかれー キーマカレー <small>きゃべつそてー</small> キャベツソテー <small>かいそうきらだ</small> 海藻サラダ ふーちえ フルーチエ	I374 - 745kcal 蛋白質 21g	I374 - 726kcal 蛋白質 25.5g	I374 - 701kcal 蛋白質 32.3g	I374 - 790kcal 蛋白質 21.5g
屋 食	30	31							
	たにんどん 他人丼 れんこんそばろ煮 <small>ちんげんさいだいこんすのもの</small> 青梗菜と大根の酢の物 みそしる 味噌汁 (うずまさふ)	ごはん <small>とりにくきゃべつソース炒め</small> 鶏肉とキャベツのソース炒め きりほだいこんに 切干大根煮 いんげんごまあ インゲン胡麻和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ)				I374 - 850kcal 蛋白質 26.9g	I374 - 660kcal 蛋白質 27.8g		