

千里だより



トピックス

の 予定

3 日 (月)	つきはじめの会
7 日 (金)	七夕 (飾り付けは3日から)
10 日 (月)	給食検討委員会、選択メニュー
17 日 (月)	海の日 (休日)
20 日 (木)	成人病予防教室
25 日 (火)	工賃支給日
29 日 (土)	障がい年金を知ろう (希望者のみ)
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57名/ 移行支援2名	
合計 59名	

1 面	7月の予定 所長からのひとこと
2 面	障がい年金を知ろうについて 七夕かざりの作成について 休みの連絡はお早めに
3 面	健康コラム アンケートの実施について ミニビジネスマナーコーナー
4 面	7月の献立表

所長からのひとこと

梅雨の季節に入り、不安定な天気が続いています。先月初めには、静岡県で大規模な水害が発生したのもまだ記憶にあることと思います。水害や災害はいつどんな規模で襲ってくるかわかりません。このことを考えると、不安で家から出られなくなる。という方もいるかもしれませんが、「備えあれば憂いなし」という言葉の通り、毎日天気予報を見る習慣をつけて、「高温になる日には熱中症を避けるため適度な水分補給を心掛ける」「雨が降る予報の時には傘を持っておく」「台風が近づいてきたら、身の安全を確保するため、不要な外出を控える。川などの危ないところには行かない」「地震が発生した時に避難する場所を事前に確認する」などの行動を心掛けていれば、自分にふりかかる被害を最小限に抑えることができると思います。自分の体と命を守る行動を優先に行動して頂くようお願いいたします。

さて、ご報告が遅くなりましたが、6月1日に2名の就労移行支援利用者の方が就職されました。就職先では建物内の各所清掃と屋外の落葉清掃や除草作業をされています。お二人とも、元気に働いておられ、ワークセンター千里の利用者の方が「帰りの電車で〇〇さんと会ったわ！元気そうやったわ」とたびたび報告を受けることがあります。また、電車内で見かけたら声をかけてください。

2名の元利用者の方へ、就職おめでとございます。体調管理には十分に留意し仕事の方頑張ってください。

<< 休憩時の食堂の使い方について >>
 お茶を飲むときは順番に並びましょう。お茶を汲んだら、椅子に座って飲みましょう。食堂内で話をするときはマスクをしましょう。ご協力をお願いします。

ねん

年金を知らうについて（オンライン講座）

先日みなさんへお知らせしてお渡ししましたが、すいた市障がい者就業・生活支援センター主催の「障がい年金をしろ」の講座を開催します。他の場所で開催されるセミナーをZOOMという方法を用いて、ワークセンター千里からも参加いたします。

障がい年金について疑問や不安を抱えている方がおられましたら、わかりやすく話を聞くことができます。参加は事前申し込みが必要です。お配りしたお知らせの「申し込み書」の部分を取り、必要事項を記入し、お申込みください。

【開催日】 7月29日（土） 集合13時15分

【実施時間】 13時30分 から 15時30分まで（予定）

※当日の昼食はありません。事前に済ませてからご参加下さい。

【申込期限】 7月21日（金）まで。（参加は自由です）

この講座について、わからないことがあれば、ワークセンター千里へご連絡下さい。

たな

七夕かざりの作成について

来月は7月になります。7月は七夕がありますね。事務所横の玄関に七夕用の笹を設置する予定です。願い事を書く短冊や飾りを事務所窓口付近に用意するので、笹を皆さんで飾り付けをして七夕を楽しみましょう。願い事を一人一つよく考えてみてくださいね。

【設置期間】 7月3日 から 7月12日 まで（予定）

（過去の飾り付けの様子）



やす

休みの予定は早めに届けを出しましょう

まだ少し先になりますが、8月のお盆期間の前後でワークセンター千里をお休みされるかどうかの確認のおしらせをお配りする予定です。ワークセンター千里はカレンダー通り開所していますが、給食の食材を手配する都合がありますので、旅行や私用で休むことが事前にわかっている場合は、あらかじめ教えて頂きたいと思っております。みなさんのご協力をお願いいたします。



熱中症にご用心



・しっかり寝る習慣を

体調不良の時は体温調整機能が低下して、熱中症にかかりやすくなります。

日頃から、睡眠や食事をしっかりとって規則正しい生活をする事で体調を整えましょう

熱帯夜など夜でも気温が高い時には、寝る前にコップ1杯程度の水を飲み、脱水状態を起こさない

ようにしてください。冷房や扇風機などで温度調整を行い、寝ている間の熱中症対策をすること

も大切です。ぐっすり寝ることで体調を整え、翌日の熱中症を予防しましょう。

軽い運動をしたり、ぬるめのお風呂にゆっくり入ったりすることでも心地よい睡眠がもたらされます。

・汗で失われた栄養を補うことも重要

食事は、夏に向けてさっぱりしたメニューで、肉や野菜をバランス良く食べましょう。

梅干しやレモン、お酢などに含まれるクエン酸を補うと疲労回復に役立ちます。

7月の給食目標 ひと口30回噛んで食べよう！



アンケートを実施しました

5月にご提出いただきました「利用者アンケート」について、6月9日に結果をまとめた報告書を利用者の皆様にお渡しさせていただきました。紙面スペースの関係上、詳細をここでお伝えすることはできませんが、お寄せいただいたご意見は今後のワークセンター千里の運営に役立ちます。ご協力くださりありがとうございますございました。



使ったあとは元通りにしましょう

食堂のテーブルを拭く時や食器を返す時にトレイを拭く「布巾」について、次に使う人が気持ちよく拭けるよう、使ったあとはきちんとたたんで、元の位置に戻しましょう。

ニビジネスマナー講座



人との距離の保ち方や、思いやる、尊敬することを知りましょう。

このコーナーでは、ワークセンター千里で過ごしていくなかで、作業に対する様々な考え方や、取り組む姿勢などを中心に、「もっと良い方向に進めてみませんか？」と提案をしたいと思っております。今回は「親しき仲にも礼儀あり」です。千里や就職先で仲良くなる人ができることは、良いことだと思います。一緒に働いているうちに、「これぐらいいいだろう」「相手もきっと同じように感じているに違いない」など、自分の思いや感情を押し付けてしまうことは、良くありません。相手が嫌がっていることはしない・やらない。普段から「もしかしたら〇〇かな」「迷惑をかけていないかな」など、相手を思いやること、相手を尊敬する気持ちを持つようにしましょう。

7月献立表

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	ゆかりごはん 冷やしきつねうどん がんも煮 キャベツのマヨネーズ和え	ごはん 魚カシー風味焼き ミートポーク 青梗菜の和え物 コンソメスープ (キャベツ)	ごはん 鶏の唐揚 春雨の酢の物 こんにゃくと山菜炒め 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん 豚肉の香味ソース ポトフ (ウインナー) ひじきサラダ 味噌汁 (うずまきふ)	★七夕★ ちらし寿司 ミニそうめん 野菜コロッケ 小松菜のごま味噌和え ミニたい焼き
	I341 - 745kcal 蛋白質 21.2g	I341 - 657kcal 蛋白質 23.1g	I341 - 779kcal 蛋白質 26.2g	I341 - 761kcal 蛋白質 24.6g	I341 - 690kcal 蛋白質 15.4g
	10	11	12	13	14
昼食	A かき卵うどん B 焼きそば わかめご飯 しろみきあら 白身魚フライ 青梗菜土佐和え	ごはん 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 小松菜煮浸し 味噌汁 (ふ)	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き 茄子の揚げ浸し ほうれん草生姜和え 味噌汁 (キャベツ)	パン スパゲティミニトマトソース コボウサラダ 野菜スープ (はくさい) コーヒーゼリー	ごはん さばの煮つけ ビーラン炒め オクラのおかか和え 味噌汁 (だいこん)
	A I341 - 719kcal 蛋白質 21.6g B I341 - 772kcal 蛋白質 28.7g	I341 - 767kcal 蛋白質 22g	I341 - 697kcal 蛋白質 27.9g	I341 - 755kcal 蛋白質 24.1g	I341 - 746kcal 蛋白質 26.1g
	17	18	19	20	21
昼食	うみのひ 	やとりどん 焼き鳥 田舎煮 小松菜の和え物 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん アジの塩焼き じゃがいもそぼろ煮 いんげんごま和え すまし汁 (とうふ)	ごはん チキン南蛮 れんこんきんぴら 小松菜おろし和え 味噌汁 (ふ)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ カリフラワーマヨネーズ和え こんにゃくの煮物 味噌汁 (キャベツ)
		I341 - 776kcal 蛋白質 28.5g	I341 - 642kcal 蛋白質 26.8g	I341 - 796kcal 蛋白質 27.6g	I341 - 773kcal 蛋白質 17.3g
	24	25	26	27	28
昼食	なめし菜飯 塩ラーメン ビーマン炒め 青梗菜の酢の物	ごはん 鶏肉の山賊焼き 炒り豆腐 もやしのナムル 味噌汁 (そうめん)	ごはん 白身魚のピザ風焼き 豚肉とインゲン炒め 冷奴 味噌汁 (おくら)	ごはん とんかつ ほうれん草ゆかり和え きりぼだいこん いたに 切干大根の炒め煮 すまし汁 (うずまきふ)	チキンカレー 海藻サラダ キャベツの和え物 ぶどうゼリー
	I341 - 648kcal 蛋白質 20.5g	I341 - 726kcal 蛋白質 31.4g	I341 - 622kcal 蛋白質 27.9g	I341 - 639kcal 蛋白質 19.9g	I341 - 812kcal 蛋白質 20.8g
	31				
昼食	とりそぼろ 冬瓜カニカマあんかけ ほうれん草酢味噌和え 味噌汁 (うずまきふ)				
	I341 - 669kcal 蛋白質 23.9g				