

8 月 390 号  
 しゃかほくしほうじん 社会福祉法人  
 おおさかしょうがいしゃかほくし 大阪府障害者福祉・スポーツ協会  
 ワークセンター千里

# 千里だより



## トピックス

### の 予定

1 日 (火)	つきはじ 月 初めの会
11 日 (金)	やま ひ きゆうしよび 山の日 (休日)
17 日 (木)	せいじんびようほくきょうしつ 成人病予防教室
21 日 (月)	きゆうしよくけんとういんかい、せんたくメニュー 給食検討委員会、選択メニュー
25 日 (金)	こうちんしきゆうび 工賃支給日
31 日 (金)	お 終わりの会、新聞発行

1 めん 面	がつ 8月の予定 しよちよう 所長からのひとこと
2 めん 面	しんせんりみなみけいたくせいそう 新千里南住宅清掃に参加しました きんか 寄付を頂きました よしずを 設置しました
3 めん 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の開催予定 かいさいよてい 8/31は15時で終了です。
4 めん 面	がつ 8月の献立表

### 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57名 / かい 移行支援2名  
 いこう しえん 移行支援2名  
 かい 合計 59名

### 所長からのひとこと



まいにち 毎日35度前後の気温でとても暑い日が続いています。ワークセンター千里では利用者の皆さんが熱中症にかからないよう、ちょうれいまえ 朝礼前から作業室のエアコンの電源を入れたり、ちやくしやにつこう 直射日光を避けるため「よしず」を立てるなど、いろいろう 色々な手立てを取っていますが、それでも、りようしゃ 利用者の方から、「あつい〜」という声が聞こえてきます。この暑さはまだ始まったばかりです。これから、2か月位の期間毎日暑い日が続くと思われるので、くれぐれもねつちゆうしやう 熱中症にかからないよう、たいちやうかんり 体調管理には十分にりゆうい 留意して下さい。

さて、コロナウイルスが5類（インフルエンザ並みの対応）に変更されてから初めての夏になります。過去3年間はマスク生活や外出自粛などと言われ、自分で好きなように行動できない期間が続きました。これからは、休日には好きなところに出かけることができるようになります。先日は4年ぶりの天神祭りや祇園祭が開催されていました。

また、8月には淀川花火大会や地域の夏まつり（盆踊り）が予定されており、家族や友達、ガイドヘルパーさんと一緒に出かける方もおられると思います。3年ぶりに行動制限のない夏を十分に楽しんでいただきたいと思ひます。ただ、コロナウイルスはなくなったわけではないので、ひとごみに出かけるときにはかんせん 感染しないようにききつ 気を付けた行動をとっていただくようおねがひします。（マスクや消毒などの対策が必要と思ひう方は準備を忘れずに）

<<休憩時や給食時の食堂での過ごし方について>>  
 いす すわ 椅子に座りましょう。ふきんがある時は丁寧にしっかり拭きましょう。使った物は元の場所に戻しましょう。椅子はやさしくつかいましょう。お互い気持ちよく過ごせるようご協力をお願いします。

しん

## 新千里南住宅清掃に参加しました。(集草作業)

7月10日、11日、14日、19日の午前中に新千里南住宅清掃に参加してきました。梅雨明け直前の不安定な空模様でしたが、熱中症予防として今年は梅雨明け前に早め、休憩をこまめにとる、水分をとる、体を冷やす服装などの熱中症予防をしつつ、利用者と職員で集草作業(草を集めて袋に入れること)を行いました。雨ため1日延期となりましたが、頑張っ取り組んだおかげで雑草等はきれいに取り除けました。参加されたみなさん、ありがとうございました。



き

## 寄付をいただきました。

佐竹食品株式会社さまより、吹田市を通してスイカの寄付をいただきました。去年も夏はスイカ、冬はケーキの寄付をしていただいております、今年の夏も甘くて大きなスイカを贈って下さいました。

寄付していただきましたスイカは、7/14(金)と7/18(火)の2日間、午後の休憩時に食堂にて希望された方にお配りさせて頂きました。食べた利用者の方より「おいしかったわ〜」「あま〜い」と喜びの声をあげていました。佐竹食品株式会社さま、おいしいスイカをいただき、ありがとうございました。



## よしずを設置しました。

梅雨明けして夏本番となり、暑さが増してきています。夏バテになっている人はいませんか。ワークセンター千里の中で少しでも快適に過ごして頂けるよう、「よしず」を食堂、1階作業室、プレハブ小作業室、2階廊下に設置しました。2階作業室には窓の内側に「遮熱メッシュ」を貼り、熱中症予防に努めています。「よしず」で日陰をつくることで、周囲の空間が冷やされ、去年と比べると暑さはましになりました。10月ごろまでは暑さが続くと思われるので、引き続きみなさんも体調に気を付けましょう。



夏バテ対策を心がけましょう。

夏バテしないために生活習慣を整え、体調管理を徹底しましょう。

冷房の効いた部屋に長時間いないようにしましょう。

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。

短時間でもよいので軽い運動を行いましょう。

食事に豚肉、大豆などビタミンB1を摂りいれるようにしましょう。

シャワーだけでなく、ぬるめのお湯に5分ほどつかるようにしましょう。

寝付けなくても、なるべく早めに睡眠できる準備を心がけましょう。

この他にも夏バテには様々な症状があります。異変を感じた場合はすぐに

かかりつけ医に相談しましょう。

8月の給食目標 きれいに手を洗いましょう。



就労支援プログラムの開催予定について

令和5年度の就労支援プログラムについて、外部講師の依野先生をお迎えした講義を、8月中旬に実施する予定です。開催日時について現在調整中のため、決まり次第対象となる方へお知らせを行う予定です。筆記用具（鉛筆、消しゴム、ボールペン、書くための紙やノート等）を事前に、それぞれで準備しておきましょう。



昨年の様子

早く帰る日があります！

先日、お知らせでもおつたえしましたが、8/31（木）は職員研修実施のため、普段より1時間早い午後3時にて作業を終了します。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

ニビジネスマナー講座 集中力を持ち続けるには どうしたらよいか考えよう

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「注意一秒、ケガ一生」です。暑い日が続いていて体がしんどくなったり、つかれたり、イライラしていませんか？そんな状態のときに作業を行っている時、思わぬ形でミスをしたり場合によっては自分や周囲の人がケガをしてしまうこともあります。あさ千里に来てタイムカードをおしたら、「作業を始める時間」です。意識の切り替えが出来るよう、深呼吸などで心を落ち着かせましょう。1日の作業を終えて、丁寧に掃除を行い終礼が終わった後までが「作業を終わる時間」になります。1日を通して集中力と体力が続くようにするには、自分に何が必要かを考えてみましょう。





# 8月献立表



	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		ごはん まーぼーとうふ マーボー豆腐 ちくわのカレー炒め こまつな あのもの 小松菜の和え物 みそしる 味噌汁（もやし）	ごはん とりてん 鶏天 れんこんそてー レンコンソテー ちんげんさいいそかんし 青梗菜磯錦糸あえ みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん きかなまりね 魚のマリネ きんぴらごぼう きんどまめ 三度豆のごま味噌和え しる すまし汁（とうふ）	ごはん はんぱーぐ ハンバーグ ほうれん草生姜和え たけ こいたもの 竹の子炒め物 みそしる 味噌汁（きゃべつ）
		I341 - 731kcal 蛋白質 28.8g	I341 - 721kcal 蛋白質 26.3g	I341 - 683kcal 蛋白質 22.7g	I341 - 797kcal 蛋白質 23.1g
	7	8	9	10	11
昼食	わかめごはん ごもくらこめん 五目ラーメン あまようぎ 揚げ餃子 ふるーつかんてん フルーツ寒天	ごはん とりにく 鶏肉のねぎソース だいこんちゅうかあ 大根中華和え とうがん 冬瓜のあんかけ すーぶ スープ（はくさい）	ごはん さばのみりん焼き 鯖のみりん焼き ちんげんさい いそかあ 青梗菜の磯香和え なすにびたし 茄子煮浸し みそしる 味噌汁（こまつな）	ごはん とんかつ ごもくまめ 五目豆 ちんげんさいとれんこんとしょうが和え みそしる 味噌汁（ふ）	やま ひ 山の白 
	I341 - 832kcal 蛋白質 25.7g	I341 - 750kcal 蛋白質 26.8g	I341 - 683kcal 蛋白質 23.1g	I341 - 741kcal 蛋白質 26.2g	
	14	15	16	17	18
昼食	たこライス はるま 春巻き こまつな 小松菜おろし和え はるさめすーぶ 春雨スープ	ごはん あじ なんぼんづ アジの南蛮漬け きりぼしだいこんに 切干大根煮 ほうれん草ゆかり和え みそしる 味噌汁（さといも）	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き かぼちゃ ふく に 南瓜の含め煮 おくら あのもの オクラの和え物 しる すまし汁（はなふ）	ごはん ぎゅうにく 牛肉とごぼうのしぐれ煮 すばげてい きらだ スパゲティサラダ ちんげんさいあます あ 青梗菜甘酢和え みそしる 味噌汁（うずまきふ）	ごはん や 焼きそば つなサラダ ツナサラダ やさいすーぶ 野菜スープ はちみつれもんゼリー 
	A I341 - 898kcal 蛋白質 22g	I341 - 680kcal 蛋白質 22g	I341 - 727kcal 蛋白質 26.1g	I341 - 747kcal 蛋白質 21.9g	I341 - 690kcal 蛋白質 26g
	21	22	23	24	25
昼食	A ひやしかき揚げうどん B カレーうどん なめし 菜飯 ひじき煮 ちんげんさいばいにくあ チンゲン菜梅肉和え	ごはん かいれい に カレイの煮つけ ちくわの磯部揚げ はるさめ すのもの 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁（おくら） りんごゼリー	ごはん ぼーくそてーかかれーふうみ ホーケソテーカレー風味 こうやふく に 高野含め煮 こまつな あ 小松菜ゆかり和え すーぶ スープ（もやし）	ごはん とりにく みそいた 鶏肉の味噌炒め じゃがいもそぼろ煮 きんどまめ あ 三度豆のおかか和え しる すまし汁（うずまきふ）	ごはん めんちかつ メンチカツ かいそうくらだ 海藻サラダ ちんげんさいそてー 青梗菜ソテー みそしる 味噌汁（たまねぎ）
	A I341 - 809kcal 蛋白質 13.4g	I341 - 692kcal 蛋白質 27.7g	I341 - 603kcal 蛋白質 25.7g	I341 - 722kcal 蛋白質 28.8g	I341 - 715kcal 蛋白質 19g
	B I341 - 747kcal 蛋白質 18.8g				
	28	29	30	31	
昼食	はやしライス ぶろっこりーつな和え すーぶ スープ（ちんげんさい） ももヨーグルト	ごはん にくだんご あます 肉団子の甘酢あん ちんげんさいばいにくあ 青梗菜梅肉和え れんこんまめい に レンコンと豆の炒り煮 みそしる 味噌汁（うずまきふ）	ごはん 豚しょうが焼き ほうれん草ナムル きといもに 里芋煮 みそしる 味噌汁（そうめん）	ごはん あじ て や アジの照り焼き やさいてん 野菜天ぷら かりふらわー すのもの カリフラワーの酢のもの みそしる 味噌汁（とうふ）	
	I341 - 773kcal 蛋白質 20.5g	I341 - 706kcal 蛋白質 17g	I341 - 755kcal 蛋白質 22.1g	I341 - 650kcal 蛋白質 22.5g	