



# 千里だより

令和 5 年 8 月末発行

9 月

391 号

しゃかほくほうじん  
社会福祉法人  
おおさかしやうがいしほくし  
大阪市障害者福祉・スポーツ協会

ワークセンター千里



## トピックス

### の 予定

1 日 ( 金 )	つきはじ かい ひなんくんれん 月初めの会、避難訓練
11 日 ( 月 )	きゆうしょくけんとういんかい せんたく 給食検討委員会、選択メニュー
18 日 ( 月 )	けいろう ひ きゆうしよび 敬老の日 (休所日)
21 日 ( 木 )	りようしゃ けんこうしんだん 利用者健康診断
23 日 ( 土 )	しゅうぶん ひ きゆうしよび 秋分の日 (休所日)
25 日 ( 月 )	こうちんしきゅうび 工賃支給日
29 日 ( 金 )	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 かつ かい いこう しえん 就労継続支援B型57名/ 移行支援3名 合計 60名

1 面	がつ よてい 9月の予定 しよちょう 所長からのひとこと
2 面	ろうかのワックスがけほうこく 台風7号による臨時休業 しゅうろうしえん 就労支援プログラム実施報告
3 面	けんこう 健康コラム シェードをせっち 設置しました
4 面	がつ こんだてひよう 9月の献立表

### しよちょう 所長からのひとこと



早いもので令和5年度(2023)も折り返しの時期になりました。毎日忙しく作業をしていただいている皆さんにとって、一か月の早さはどのように感じますか? 「一か月があっという間に終わったなあ」という人もいれば、「毎月終わるのが長いなあ」と感じる人もいます。

ここで、自分が小学生だったころを思い出して下さい。「小学校の6年間は長かったなあ」という人が多いのではないのでしょうか? 小学生のころは「今度の遠足が楽しみだ。休憩時間は何しようか? 昼ごはんは何かな?・・・」など、毎日何かに感動や楽しみや不安などを感じて過ごしていましたが、大人になってからはこれまでに経験したことが一日の大半を占めているので、「あまり新鮮なことがないなあ」と感じる事が多くなり一日が早く終わるように感じるという事です。これを「ジャーネーの法則」というそうです。(NHK「チョコちゃんに叱られる」でも取り上げられました)私も、特に大きな刺激もなく毎日を過ごしているので、毎年、一年があっという間に過ぎてしまっています。これを防ぐには、小学生のころのように、色々なことに感激し毎日の生活で新たな発見をしていくこと、とされていますが・・・難しいでしょうねえ

9月は中秋の名月(9/29)です。いつも何気なく見上げている「お月さん」を「きれいだなあ」「鈴虫の鳴き声が風流だ」と感じながら楽しみたいと思います。

秋は、他にも食べ物や芸術、スポーツ...など楽しいことがたくさんあります。皆さんも感動できる何かを見つけてみてはどうでしょうか?

### <<休憩時や給食時の食堂での過ごし方について>>

椅子に座りましょう。ふきんは指示された拭き方をしましょう。使った物は元の場所に戻しましょう。椅子はやさしく使いましょう。お互い気持ちよく過ごせるようご協力をお願いします。

### 3 ろうかのワックスがけについて

8月14日(月)と16日(水)に、ワークセンター千里の1階2階のろうかをワックスがけしました。お盆期間中ではありましたが、長居清掃に参加されている利用者の方と、床清掃の体験希望された方を中心に、冷房の効きにくい場所でしたが、熱中症予防に気をつけながら作業を行いました。床清掃で使用するモップ、洗浄するためのポリッシャーや、洗剤を回収するバキューム等を使い、初めて体験する利用者の方は道具の持ち方や使い方、機械の動きなどを学びながら、経験のある利用者の方の掃除の動きをみて、協力して廊下の床をきれいにさせていただきました。ワックスをかけたあとの床は、照明や太陽に輝いてとてもきれいになっていて、おどろきました。参加された皆様、お疲れ様でした。



清掃作業の様子。暑い中がんばりました。

掃除の前と後での比較。汚れが取れてきれいです。

### 8 月24日(木)に「就労支援プログラム」の講義がありました。

講師の從野先生から「はたらくために必要なこと」テーマをお話していただきました。参加者の皆さんにもたくさん発言されました。主な内容は『相手の立場にたって考えること』…「さびしそうにしている人がいるとき、あなたはどのようにその人と関わりますか?」「作業中に歌を歌っている人がいる。あなたは止めてほしいと思っている。その時、どのように声をかけますか?」みなさんも考えてみてください。

次に『職場では、「やっていいこと」「やってはいけないこと」「やらなければならないこと」があること』『「相手のことを気遣うこと」で自分も周りの人も気持ちよく働くことができる。』『みなさんがワークセンター千里で活躍されることが、自分のためだけではなく、周りの人の役にもたっている』というお話がありました。それぞれに意識して取り組んでもらえると嬉しいです。また、参加された方には「気づき・学び・反省シート」の提出をお願いしています。ご自分の言葉でいいです。ご自分が感じたこと、がんばろうと思ったことを書いてください。

就労支援プログラムは「自分のことを考える時間」です。将来の目標に向かってしっかり自分を見つめて、考えていきましょう。

### 台風7号による臨時休業をしました

8月15日(火)に令和5年台風7号が近畿地方を通過し、暴風警報が大阪府に発令されたため、臨時休業とさせていただきます。大阪では雨風が強くなり、一部がけ崩れなどがあつた模様ですが、ワークセンター千里では利用者の方、職員、施設に大きな被害はなかったようです。ただ、日本全体でみると、岩手県や鳥取県では大雨による川の氾濫による大きな被害が発生しました。また場所によっては停電に遭った地域もありましたので、災害時等の避難場所や避難する時の用意はどうするか等、相談できる人と話しておくといひ思いました。

## 健康コラム

### 老後を元氣よく暮らすコツ。



9月18日は敬老の日。

高齢者の間で骨粗鬆症が問題になっていますが、年をとるにつれて、ある程度骨密度が低下するのは仕方のないこと。日頃からカルシウムをたくさん取ることで、骨密度の減少を最小限に抑えることが大切です。その際、運動することの大切さ。ウォーキングやごく軽い体操でも十分です。継続すれば本格的なスポーツと同じぐらい骨密度は高くなるようです。



また、骨の健康のためには日光浴もおすすめ。夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度の日光浴でもカルシウム吸収の促進には効果的です。

体を動かすには最適な秋。

毎日の生活の中でコツコツ予防を心がけましょう！



9月の給食目標 みんなでよく噛んで食べましょう。

### シェードを設置しました。

毎年、夏は暑くなりますが、今年は特に暑さが厳しいと感じている方もおられるかもしれません。休憩時間に外のベンチなどで過ごされる方がおられますが、直射日光を浴び続けることで熱中症になってしまう危険があるため、食堂横のベンチコーナーにシェードを設置しました。



### 給湯器を入れ替えました。

以前より手洗い場の給湯器が故障しており、コロナ禍による半導体不足等のため、修理・交換ができないままになっておりましたが、8月21日(月)に作業を行い、使用できるようになりました。長らくの間ご迷惑をおかけいたしました。

### ニビジネスマナー講座



### 自分のものさしは 自分だけのものさしです

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「自分のものさしを他人にあてはめない」です。みなさんが普段過ごされている中で、他の人の物事が気になってしまい、思わず「～したらあかんよ」「～しなさい」等、他の人に言うてしまうことはありませんか？ 普段からワークセンター千里の中では、相手に直接言わずに職員へ相談していただくようお願いしています。これは会社や学校等の他の場所(社会)でも同じです。自分の価値観や考え方で相手に押し付けている事と変わりません。まずは自分が周囲の状況や、職場などでのルールやマナーを受け入れ、しっかりと守っていきましょう。不必要に他の人に注意をすることで、思わぬトラブルになる場合もあります。「よそはよそ、うちのうち」で、思いやりをもちましょう。



# 9月献立表

	月	火	水	木	金
昼食					1 ごはん きのこソースハンバーグ 小松菜のお浸し スパゲティサラダ 味噌汁 (たまねぎ)
					177kcal 蛋白質 25.3g
	4	5	6	7	8
昼食	びびんぼう 揚げ餃子 春雨スープ もも缶 	ごはん 鶏肉の南蛮漬 青梗菜煮し 冷奴 味噌汁 (さといも)	ごはん サバの味噌煮  ビーフン炒め ほうれん草ドレッシング和え すまし汁 (たまごとうふ)	ごはん ゆで豚ごまだれかけ かぼちゃのミンチ炒め いんげんマヨネーズ和え 味噌汁 (うずまきふ)	ソースカツ丼  田楽 (とうふ・こんにやく) 小松菜生姜和え すまし汁 (そうめん)
	177kcal 蛋白質 17.9g	177kcal 蛋白質 28.9g	177kcal 蛋白質 25.1g	177kcal 蛋白質 20.9g	177kcal 蛋白質 23.5g
	11	12	13	14	15
昼食	A 皿うどん A スープ (おくら) B 冷やしきつねうどん ゆかりごはん オクラのポン酢和え ごぼうと豚肉の炒り煮	ごはん サーモンフライ 小松菜磯香和え がんも含め煮 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 切り干大根煮 もやしサラダ 味噌汁 (こまつな)	ごはん 鶏肉の照り焼き ちくわのソテー 青梗菜の錦糸和え 味噌汁 (ふ)	カレーライス 大根サラダ スープ (おくら) 手作りプリン 
	A 177kcal 蛋白質 28.6g B 177kcal 蛋白質 20.9g	177kcal 蛋白質 23.3g	177kcal 蛋白質 23.7g	177kcal 蛋白質 28.6g	177kcal 蛋白質 22.8g
	18	19	20	21	22
昼食	けいろうのひ <b>敬老の日</b> 	三色丼 田舎煮 すまし汁 (うずまきふ) まんじゅう 	ごはん 豆腐ハンバーグ&コロック ごぼうサラダ 青梗菜のツナ和え 味噌汁 (もやし)	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ジャーマンポテト 揚げ茄子おろしポン酢 コンソメスープ (おくら)	ごはん 白身魚のムニエル マカロニソテー 小松菜梅風味和え 味噌汁 (だいこん)
		177kcal 蛋白質 22.9g	177kcal 蛋白質 16g	177kcal 蛋白質 26.3g	177kcal 蛋白質 21.5g
	25	26	27	28	29
昼食	わかめごはん 塩ラーメン 春巻き みかん寒天	ごはん 鶏のから揚げ 青梗菜煮びたし きんぴらごぼう 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん ミートボールシチュー ほうれん草ソテー コールスローサラダ スープ (おくら)	ごはん 豚肉の柳川風 ぜんまい炒め煮 小松菜和え物 味噌汁 (ふ)	ごはん マグロカツ れんこんおかか煮 青梗菜酢味噌和え すまし汁 (はくさい)
	177kcal 蛋白質 19.5g	177kcal 蛋白質 26.7g	177kcal 蛋白質 18.7g	177kcal 蛋白質 23.8g	177kcal 蛋白質 19.7g