

千里だより

11 月

393 号

しゃほくしほじん
社会福祉法人
おおさかしょうがいしゃくし
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 (水)	つきはじ 月 初めの会
3 日 (金)	ぶんか ひ きゅうしよび 文化の日 (休所日)
4 日 (土)	どうかいしよび あき 土曜開所日「秋のレクリエーション」
20 日 (月)	せいじんびょうぼうきょうしつ きゅうしよけんとういんかい 成人病予防教室、給食検討委員会
23 日 (木)	きんろうかんしゃ ひ きゅうしよび 勤労感謝の日 (休所日)
24 日 (金)	こうちんききゅうび 工賃支給日
30 日 (木)	お 終わりの会、新聞発行

1 めん 面	がつ 11月の予定 しよちょう 所長からのひとこと
2 めん 面	てんゆってんぼうこく アート展出店報告 しせつがいしゅうろくじようきょうほうこく よてい 施設外就労状況報告・予定
3 めん 面	けんこう コラム しゅうろくしえん 就労支援プログラム実施案内
4 めん 面	がつ 11月の献立表

現在の利用者数

しゅうろくけいぞくしえん 就労継続支援B型57名 / いこう しえん 移行支援3名
ごうけい 合計 60名

しよちょう 所長からのひとこと



あさ ゆうがた 朝と夕方はずいぶんと寒くなりました。いま 「フトンに入るときは薄手のタオルケットを使っている」という
かた 方、くれぐれも、寝冷えをしないよう気を付けてください。冬はもうそこまでやってきています。これから3月頃まで
さむ ひ つづ 寒い日が続くので体調管理には十分に留意して頂くようお願いいたします。

さて、11月4日は土曜開所日としており、久しぶりにバスに乗ってお出かけをすることとなりました。コロナウィルス
により「密になる状況はダメ」と言われていたので、3年間行事ができない期間が続きましたが、「5類」に変わり感
染対策を講じることに留意しながら3年ぶりの外出の機会を提供していこうと企画しました。参加される方は、当日
の朝には体調・体温を確認の上、集合時間に遅れないようワークセンター千里までお越し下さい。当日は、当所の利用
を終えて就職した方も数名来られる予定になっています。久しぶりに会う方も多いと思います。バスの車内で仕事の話
など、気になることを色々と質問してみてもいいのではないでしょうか？

(ご家族の方へ)

3年ぶりの外出行事となります。コロナにより長期間開催出来ていませんでしたが、今後は従前より開催していた行事
は可能な限り実施していこうと考えていますので、何卒ご理解下さいますようよろしくお願いいたします。なお、コロナ5
類移行とはいえウィルスがなくなったわけではありません。マスク着用の義務はありませんが、感染の広がりには阻止し
たいので、出発前の検温については引き続きご協力下さいますようお願いいたします。

<<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。
いす つか 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。

アート展に出店してきました

10月28日(土)に鶴橋駅の近くにある「ワークセンター中授」において、「第23回ふれあい文化祭 アート展」に、当センターより模擬店を出店しました。当日は風が少し吹いていたものの、日差しがあり良い天気でした。ワークセンター千里の利用者の方も尋ねて来ていただき、10月号でもお伝えした通り、たこせんやフランクフルトを来場していたお客様に販売して、約30,000円の売り上げをあげることができました。売り上げたお金は皆さんの工賃の一部となります。ありがとうございました。



施設外就労実施報告

先日、10月23日(月)～26日(木)までの4日間、いつも作業をいただいている大阪漁具株式会社様にて、短期の施設外就労を実施しました。内容は冬場に魚のわかさぎを氷の上で釣る時に、ドリルで氷に穴を開ける道具のハンドル部分を組み立てる作業でした。部品が金属で出来ているため重さがあったり、ねじ付けの細かい作業がありましたが、参加されたみなさんが頑張って取り組んだおかげで、無事に依頼された数量をこなすことが出来ました。ありがとうございました。



施設外就労実施予定について

10月31日より中断しておりましたが、株式会社ココワークでの施設外就労を週2回(火・金)の予定で再開することになりました。そのため株式会社大番での活動日が火曜日から木曜日に変更となりました。すでに対象となる利用者の方へは、お手紙などでお伝えさせていただいております。再開・変更により、それぞれの実施日に追加や変更がある場合は、わかり次第お伝えする予定です。また11月6日(月)・7日(火)・8日(水)には、新千里南住宅の集草作業を行う予定です。こちらも対象となる利用者の方へ、お知らせなどでお伝えするよう調整しています。外でしかできない作業内容になりますので、ぜひ一緒に頑張りましょう。



健康コラム

11月といえば？ 旬のものを紹介します。



タラバガニ

11月はカニやエビの漁が解禁になる季節です。地域ごとの旬の味わいを楽しんでください。

また、ブリやサバの脂がのりおいしくなる時季です。天然ぶりを味わうなら10月から11月 養殖のぶりを味わうならば12月から2月とされています。



ブリ

塩焼きや照り焼き、煮魚などさまざまな調理法で味わい尽くしましょう。

旬をむかえる野菜では、毎日の献立に活躍する「白菜」



ほうれん草のおひたし

鉄分補給におすすめ「ほうれん草」

ビタミンやミネラル豊富「ブロッコリー」

消化をサポートする働き「キウイフルーツ」



キウイフルーツ

手軽にビタミンチャージ「みかん」 食べ過ぎにはご注意ください。



白菜入りの八宝菜



ブロッコリーシチュー

11月の給食目標 12時5分まで食器を戻さない、食べ終わっても席を立たない。



みかん

だい

第2回就労支援プログラムの実施について

11月2日(木)の13時30分より食堂において、「第2回就労支援プログラム」を実施いたします。講師に從野先生をお迎えし、就職したあと働き続けるために必要な講義をする予定です。プログラムに参加される方は、今回服装の指定があります。ワークセンター千里からお渡した、水色のポロシャツ、青色の千里ジャンパーと黒っぽいズボン(紺・茶など)を着用してください。(ポロシャツの下に長袖を着ていただいても結構です。)各自持ち物の思い出し、準備と確認をおこない、貴重な機会なのでしっかりと受講できるようにしましょう。



受講中の様子です。しっかりと先生の講義を聞いていますね。

ニビジネスマナー講座



自分の価値を上げるも下げるもあなた次第です

このコーナーでは、ワークセンター千里で過ごしているなかで、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、「みなさんそれぞれが、もっと良い方向に進むために考えてみませんか？」と提案をしたいと思えます。今回のテーマは「自分の価値を決めるのは、自分自身です」です。普段から皆さん過ごしている時に、場所にに応じて話し方や考え方を合わせる事が求められる時があります。自宅やグループホームでは家族や世話人の方と話すことがあるように、会社や社会にはいろいろなルールやマナーがあります。自分の感じたことや考えたときに、相手によって言うことを聞かない、文句を言う、感情にまかせて迷惑をかける、勝手な行動をする等は、周囲にいる他の人が困ると同時に、自分自身の「価値」を低くしてしまいます。ワークセンター千里では皆さんの「価値」をあげるお手伝いをしたいと考えているので、一緒に頑張っていきましょう。

11月献立表

	月	火	水	木	金
屋 食			1	2	3
			ごはん 豚肉ときゃべつの味噌炒め かぼちゃ ぶく に 南瓜の含め煮 こまつなまよねーずあ 小松菜マヨネーズ和え わかめスープ	ちらし寿司 肉じゃが ちんげんさいあ もの 青梗菜和え物 みそしる 味噌汁（そうめん）	ぶんか ひ 文化の白
	6	7	8	9	10
屋 食	わかめごはん しおらーめん 塩ラーメン こまつな 小松菜しらす和え はるま 春巻き	ごはん 豚しょうが焼き すばそてー スパソテー ちんげんさい 青梗菜おかか和え みそしる 味噌汁（そうめん）	ごはん さばの煮つけ きゃべつ たね キャベツの卵炒め ほうれん草のごま和え みそしる 味噌汁（だいこん）	ごはん 鶏肉の唐揚げ こうやとうふふく に 高野豆腐含め煮 はくさいそか あ 白菜磯香和え みそしる 味噌汁（もやし）	ごはん おでん きゃべつ のあえ物 ころっけ コロツケ みそしる 味噌汁（ふ） わらび餅
	I341 - 720kcal 蛋白質 20.6g	I341 - 685kcal 蛋白質 22.2g	I341 - 706kcal 蛋白質 25.8g	I341 - 758kcal 蛋白質 31.7g	I341 - 763kcal 蛋白質 21g
	13	14	15	16	17
屋 食	かれーライス かりふうりと豆のサラダ きゃべつそてー キャベツソテー あんにと豆腐 杏仁豆腐	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ こまつなきんしあ 小松菜錦糸和え れんこん炒め みそしる 味噌汁（うずまきふ）	ごはん 豚みそすき煮 きんぴらごぼう ほうれん草の錦糸和え すまし汁（はんぺん）	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き じゃーまんほてと チャーマンポテト ちんげんさいにびた チンゲン菜煮浸し はるま 春雨スープ	ごはん やんにょむちきん ヤンニョムチキン む 蒸ししゅうまい はくさい 白菜ゆかり和え みそしる 味噌汁（こまつな）
	I341 - 845kcal 蛋白質 22.2g	I341 - 734kcal 蛋白質 17.3g	I341 - 624kcal 蛋白質 21.8g	I341 - 630kcal 蛋白質 17.6g	I341 - 809kcal 蛋白質 32.3g
	20	21	22	23	24
屋 食	A ハッシュドポーク おやこどん 親子丼 ほてとさらだ ポテトサラダ えこち（みつくすべじたぶる） さいだーゼリー サイダーゼリー	ごはん しろみきかなたつたあ 白身魚の竜田揚げ きりぼだいこに 切干大根煮 はるまめ すのもの 春雨の酢の物 とん じる 豚 汁	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き まかろにさらだ マカロニサラダ きゃべつ キャベツのおかか和え みそしる 味噌汁（かぼちゃ）	ごはん きんろかんしゃ ひ 勤労感謝の白	ごはん ほこくちやっふ ポークチャップ いなかに 田舎煮 こまつなあ もの 小松菜和え物 みそしる 味噌汁（うずまきふ）
	A I341 - 822kcal 蛋白質 18.7g	I341 - 679kcal 蛋白質 26.2g	I341 - 698kcal 蛋白質 26.9g		I341 - 737kcal 蛋白質 23g
	B I341 - 764kcal 蛋白質 24.8g				
	27	28	29	30	
屋 食	なめし 菜飯 きつねうどん ちんげんさい 青梗菜ごまあえ しろみきか 白身魚フライ	ごはん はんぱーぐてみそーす ハシバニグテミソース みにぼとろ ミニポトろ きゃべつ のすのもの きゃべつ の酢の物 みそしる 味噌汁（さといも）	ごはん にくとうふ 肉豆腐 れんこん炒め れんこん炒め いんげん つな インゲンのツナあえ みそしる（だいこん） 味噌汁（だいこん）	ごはん アジフライ ちくわと蒟蒻の炒め物 ほうれん草錦糸和え みそしる 味噌汁（さといも）	
	I341 - 715kcal 蛋白質 22.7g	I341 - 740kcal 蛋白質 24.2g	I341 - 716kcal 蛋白質 29g	I341 - 678kcal 蛋白質 23.6g	