

千里だより

12月

の 予定

1 日 (金)	つきはじ かい 月初めの会
18 日 (月)	きゅうしよくけんとういんかい 給食検討委員会
21 日 (木)	せいじんびようほふ きょうしつ 成人病予防教室
25 日 (月)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
28 日 (木)	おわりのかい さぎょうおさ 終わりの会、作業納め、新聞発行
29 日 (金)	ねんまつねんし きゅうしよび がつ か 年末年始休所日 (~1月3日まで)
31 日 (日)	おおみそか 大晦日

ト ピックス

1 面	がつ よてい 12月の予定 しよちよう 所長からのひとこと
2 面	あき じっしほうこく 秋のレクリエーション実施報告 しんせんりみなみじゅうたゆうそうさぎょうほうこく 新千里南住宅集草作業報告
3 面	けんこう 健康コラム しよくだうせいそんこう 食堂清掃の変更について ねんまつねんしきゅうしよび 年末年始の休所日について
4 面	がつ こんだてひよう 12月の献立表

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57名/ 移行支援3名
ごうけい 60名
合計

所長からのひとこと

「秋」はどこに行っただしょうか?11月になっても、25度以上の「夏日」があったり、「真冬日」があったり。と、日本の四季が10年後には、「春と秋」がなくなり「夏と冬」だけになるのではないかと感じているのは私だけでしょうか?

さて、12月になりました。昨年はコロナウイルスの感染拡大や感染防止と言われていたのを懐かしく思います。今では、テレビのニュースでも「コロナウイルス」という言葉よりも、「インフルエンザ」の方がよく耳にするようになり、あたかも、「コロナウイルスはなくなった」と感じてしまいがちですが、インフルエンザもコロナウイルスも依然として大気中には存在しています。これから、年末年始にかけて人混みの多いところへ出かける機会も増えると思います。くれぐれも感染しないよう、「自分の身は自分で守る」を心掛けていただきたいと思います。

ところで、利用者の皆さん。毎日、作業所や施設外で頑張って作業して頂いていますが、「毎日、作業を頑張ってるけど、どれほどの売り上げがあるのかなあ?」と気になった方はおられないでしょうか?.....

先日、職員間の会話で、ふと、このような話題がありました。作業の売り上げは利用者の方の工賃に繋がっています。職員会議では今月の売上額等の情報を開示していますが、利用者の方々には「工賃」として毎月お渡ししているだけで、売上額までお伝えしていなかったことに気づきました。

来月の「千里だより」から、作業の売上額の項目を追加し情報公開していきますのでご期待ください。(取引先会社名は公開できませんので、作業分類ごとの売上額として記載させていただきますのでご了承ください)

<< 休憩時や給食時の食堂での過ごし方について >>

椅子に前を向いて座りましょう。ふさ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。椅子はやさしく使しましょう。お互い気持ちよく過ごすため、静かにすごせるようご協力をお願いします。

秋のレクリエーション実施報告

11月4日(土)に「土曜開所日」として、秋のレクリエーションを3年ぶりに実施できました。当日は秋晴れの良い天候で、利用者の方と定着支援を利用している就職者の方、あわせて39名で大型バスに乗って、滋賀県の「ブルームの丘」に行きました。途中渋滞で予定より少し遅くなりましたが、余興の「千里クイズ」を行い、職員からの問題を皆さん楽しく考えて答え合わせをしていました。到着後は木工クラフト体験で木の実などでキーホルダーづくりを行いました。園内散策ではみなさん笑顔で楽しく過ごされていたように思います。昼食はバイキング形式でしたが、自分の食べたい料理を選んで、上手にお皿に盛って食べていましたね。食後は売店を見て回り、家族や周りの人へのおみやげ等を買っている方もいました。入場ゲート前で記念撮影を行いバスに乗って帰ってきました。後日クイズに答えた参加者へ景品や参加賞をお渡ししました。

無事にワークセンター千里に戻ってこれたのは、参加されたみなさんをはじめ、関わっていただいたみなさんの協力があったからだと思います。みなさんありがとうございました。



新千里南住宅集草作業報告

11月6日(月)・7日(火)・8日(水)の3日間で施設外作業として、新千里南住宅での集草作業を夏にも行いましたが、今回は午前と午後の1日2回実施しました。参加した利用者の皆さんが職員の指示を受け、それぞれが出来る作業を行い、刈り取った草を袋に入れて集めることが出来ました。参加されたみなさん、おつかれさまでした。



健康コラム



クリスマス・年末・年始に注意すべき食事メニュー

高エネルギーの食品(フライドチキンや唐揚げ、ポテトフライなどの揚げ物)は脂質が多く食べ過ぎないように注意が必要です。揚げ物からローストチキン、ローストビーフに変えることで脂質を抑えることができます。

また、ピザやグラタン、パスタなど単品で食べるのではなく、葉物野菜のサラダや野菜たっぷりのスープなどと組み合わせるのがおすすめです。

甘い食べ物(ケーキ)や飲み物の食べ過ぎは、肥満や脂肪肝につながる恐れがあります。

いずれの場合も「食べる分だけカットする」「誰かと分けて食べる」などの工夫でみんなハッピー!

クリスマス・年末・年始は食事を楽しむ日を決めたり前後の食事調整しながら健康に過ごしましょう。



12月の給食目標「12時5分にまでは食器は戻さない、食べ終わっても席を立たない」

しよく

食堂清掃の曜日と掃除方法の変更について

12月4日(月)より、食堂掃除の班分けと掃除の方法の一部、曜日毎の担当職員が変わります。12月1日の食堂掃除の後に新しい班分け表を貼り出す予定です。変更後は戸惑うことが多くなるかもしれませんが、落ち着いて、職員からの説明と指示をしっかりと聞いてきれいに掃除しましょう。

ねん

年末年始の休所日について

早いもので今年も残り1か月となりました。年末年始はワークセンター千里も休みとなります。

年末年始休所期間：令和5年12月29日(金)から令和6年1月3日(水)まで(6日間)

なお、仕事始めとなる、令和6年1月4日(木)は、9時から15時までとなります。詳しくは先日お渡しした「お知らせ」をご覧ください。普段より1時間早く終わるので、家族や支援者の人など自分の周囲の人と、一緒に確認しましょう。

オ：「おはようございます」「おつかれさまでした」
ア：「ありがとうございます」
シ：「しつれいします」「しつれいしました」
ス：「すみません」「すみませんでした」

ニビジネスマナー講座



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っております。今回は1階朝礼でお伝えした内容を紹介します。みなさんは「オアシス運動」は知っていますか? オアシスという言葉は砂漠などで水が湧き出ていて、草木がはえている場所の事をいいますが、会社などでは挨拶運動として知られています。会社では年齢の上下関係なく、先に仕事をされている人が先輩として働いています。会社で働く事を目指す人、千里で頑張っている人、それぞれ目指すところは違いますが、しっかり丁寧にあいさつを行うことで、お互いに気持ちよく過ごすことができると思います。普段からしっかり挨拶している人は、先輩や上司になる人により印象をもってもらえます。「あいさつに始まり、あいさつに終わる」自分の気持ちの切り替えにもなるので、ぜひ取り組んでみましょう。



12月献立表



現場：ワークセンター千里

	月	火	水	木	金
					1
昼食					ごはん とりにく みそまよや 鶏肉の味噌マヨ焼き こまつな ひた 小松菜お浸し ごぼうきり すまし汁(とうふ)
					I3H# - 694kcal 蛋白質 22.8g
	4	5	6	7	8
昼食	豚焼肉丼 こまつな 小松菜おかか和え こんにやくとごぼ天煮 みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん かれい むにえる カレイのムニエル がんもの煮物 ほうれん草のさっぱり和え みそしる 味噌汁(はくさい)	ごはん くりーむしちゅー クリームシチュー さんどまめそー 三度豆ソテー かりふらわーのさらだ カリフラワーのサラダ ふるーつぜりー フルーツゼリー	ごはん や 焼きそば あ ぎょうざ 揚げ餃子 ちんげんさい 青梗菜しらす和え ちゅうがーぶ 中華スープ(もやし)	ごはん ちきんかつ チキンカツ たまごとうふ 玉子豆腐 こまつなほんずあ 小松菜ボン酢和え みそしる 味噌汁(ふ)
	I3H# - 717kcal 蛋白質 22.8g	I3H# - 613kcal 蛋白質 26.6g	I3H# - 700kcal 蛋白質 26.2g	I3H# - 834kcal 蛋白質 29g	I3H# - 748kcal 蛋白質 26.2g
	11	12	13	14	15
昼食	ごはん みそらーめん 味噌ラーメン ちんげんきさむる 青梗菜ナムル みにめんちかつ ミニメンチカツ	ごはん とりにく あます 鶏肉の甘酢あん こんにやく甘辛炒め あまかいた こまつなすみそ 小松菜酢味噌和え すまし汁(そうめん)	ごはん あじ しおや 鱈の塩焼き ぶた 豚じゃが こーるすろー コールスローク みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん とんてき あ だ とうふ 揚げ出し豆腐 ほうれん草の和え物 みそしる 味噌汁(もやし)	かれーライス カレーライス きゃべつまよねーずあ キャベツマヨネーズ和え すーぶ(いんげん) スーブ(いんげん) ふるーちえ フルーツエ
	I3H# - 751kcal 蛋白質 23.9g	I3H# - 784kcal 蛋白質 27.8g	I3H# - 571kcal 蛋白質 26.2g	I3H# - 719kcal 蛋白質 25.6g	I3H# - 831kcal 蛋白質 20.7g
	18	19	20	21	22 
昼食	A 焼き鳥丼 ちゅうかどん 中華丼 ひじき五目煮 みそしる 味噌汁(ふ) ここあわっふる ココアワッフル	ごはん とんかつ だいこん あつあに 大根と厚揚げ煮 ちんげんきさむる 青梗菜梅肉和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん みそに サバの味噌煮 こまつな 小松菜煮びたし ほととさらだ ポテトサラダ すまし汁(うずまきふ)	ごはん まーぼーとうふ マーボ豆腐 もやしのあもの もやしの和え物 ごぼうのいたに ごぼうの炒め煮 みそしる 味噌汁(ほうれんそう)	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ かぼちゃ かくに 南瓜の含め煮 だいこん 大根なます みそしる 味噌汁(さといも)
	A I3H# - 831kcal 蛋白質 29.9g B I3H# - 729kcal 蛋白質 24.1g	I3H# - 727kcal 蛋白質 21g	I3H# - 759kcal 蛋白質 27.3g	I3H# - 676kcal 蛋白質 27g	I3H# - 738kcal 蛋白質 26.4g
	25	26	27	28	
昼食	なめし 菜飯 さんさいく 山菜肉うどん きりぼたいに 切干大根煮 かくてるぜりー カクテルゼリー	ごはん 豚 なす みそいため 豚と茄子の味噌炒め ころっけ コロッパ ちんげんさい 青梗菜おろし和え すまし汁(はんぺん)	ごはん おやこに 親子煮 びーまんそてー ビーマンソテー きゃべつ すもの キャベツの酢の物 みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん はんぱーが ハンバーグ こまつな 小松菜ごまあえ なぼりたん ナポリタン みそしる 味噌汁(だいこん)	
	I3H# - 752kcal 蛋白質 22.3g	I3H# - 671kcal 蛋白質 20g	I3H# - 660kcal 蛋白質 26.3g	I3H# - 751kcal 蛋白質 23.2g	