

2024
1月

の予定

トピックス

1日（月）	がんとんがつかきゅうしよび 元旦（1月3日まで休所日）	1面	12月の予定 所長からのひとこと
4日（木）	しごとはじめつきはじかい 仕事始め、月初めの会	2面	しせつがいしゅうろうじっしほうこく 施設外就労実施報告 ケーキの寄付いただきました
8日（月）	せいじんひきゅうしよび 成人の日（休所日）	3面	けんこう 健康コラム 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
15日（月）	きゅうしよくけんとういいんかい 給食検討委員会	4面	1月の献立表
18日（木）	せいじんびょうぼうきょうしつ 成人病予防教室		
25日（木）	こうちんしきゅうび 工賃支給日		
29日（月）	ぼうはんきょうしつ 防犯教室		
31日（水）	おわりのかい 終わりの会		
現在の利用者数		しゅうろうけいぞくしえんかためいこうしえんめい 就労継続支援B型57名/ 移行支援3名 ごうけい 合計 60名	

うり

売上げ報告（作業種類ごと）	
施設外作業	278,896円
施設内作業①	669,973円（①組立・加工作業）
施設内作業②	494,314円（②封入・袋入れ）
※今月から施設外作業が1か所増えました！ 合計 1,443,183円	

＜所長からのひとこと＞

新年あけましておめでとうございます。利用者の皆様方におかれましては、輝かしい新年を迎えすがすがしい気持ちで元旦を過ごしておられることと思います。昨年は5月まで続いていたコロナウイルスによる感染防止対策等、とても窮屈な生活を送らなければならない日がありましたが、今ではインフルエンザなどの感染症と同等の扱いになったことで、感染防止対策は必要ですが、「コロナ前」の生活が戻ってきました。ワークセンター千里では、色々な感染症が広がらないよう、今後も予防策を実施しながら徐々にコロナ前の状態に戻していきたいと思っておりますので、利用者の皆さんも引き続きご協力下さいますようよろしくお願い申し上げます。

さて、今月の千里だよりから、皆さんが一生懸命に取り組んでいただいた作業によりどれほどの収益（売り上げ）があったのか？について、作業種ごとで合計額をお知らせするようにしました。経理の都合により、表示金額は前々月の額になります。また、取引先の会社名を公表することはできませんので、詳しいことを知りたい方は事務所までお越し下さい。

新年にあたり、当所の目標を「作業収入増と利用者の皆さんの工賃アップ」をめざしていきたいと思っておりますので何卒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＞＞

椅子に前を向いて座りましょう。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すため、静かにすごせるようにしましょう。

し

施設外就労実施報告

12月6日（水）と7日（木）に施設外就労として、大阪市立服部霊園での清掃作業を行ってきました。それぞれ前日の夜に雨が降り落ち葉が水を吸っていたり、掃除をした後に木に残っている葉っぱが風に吹かれて落ちてくるなど、苦労する場面もありましたが、引率した職員からの指示を聞き、参加された皆さんで役割分担し掃除道具の「熊手」や「箕」を使い協力して掃除に取り組みました。熊手で落ち葉をあつめ、箕を使って袋に入れる際に繰り返しかがむため、利用者の方から終わったあとに足腰がしんどくなった人もいましたが、おかげで指定された場所をきれいにすることができました。参加された皆さんお疲れ様でした。



き

寄付をいただきました

12月18日（月）に佐竹食品株式会社様よりケーキの寄贈を（寄付）を頂きました。ケーキについては生菓子のため、当日出席されていた利用者の皆さんに、午後の休憩時に食堂にて提供させて頂きました。みかんは翌19日（火）の終礼時に、袋に分けて入れ、皆さんに持って帰って頂きました。ケーキを食べていた利用者の方が笑顔で「おいしかった」と話されていました。佐竹食品株式会社様ありがとうございました。



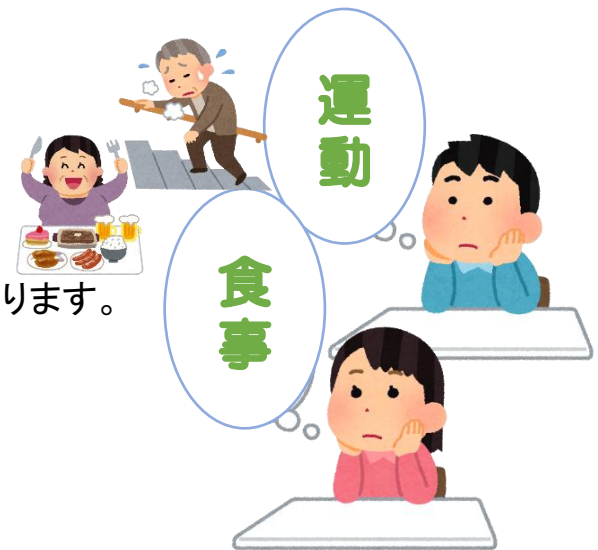
健康コラム

新年に、自身の生活を振り返ろう！

****食事** 朝食はたべない/食事を抜くことがある
食事の時間が不規則だ
好きなものばかり食べがち
味の濃いもの、塩辛いものが好き
脂っこいもの、揚げ物をよく食べる
早食い、ドカ食が多い
しっかりと噛んで食べていない/よく噛めない
就寝前2時間以内の飲食が多い
一人で食事をとることが多い

****身体活動** 1日のうち、歩行、または同等以上の
身体活動が1時間以内。
運動習慣がない
同年代と比べて、歩く速度が遅い
(遅くなった)

「はい」と答えた項目に、改善のヒントがあります。



1月の給食目標 好き嫌いをなくそう！

就労支援プログラムの実施について

12月18日(月)13時30分より、食堂において就労支援プログラムを実施いたしました。今回は「職業準備性ピラミッド」の「人との関わり方」から「挨拶」「会話」「共同作業」「感情のコントロール」について従野先生より講義をしていただきました。キーワードは、少し難しいですが「責任と権限について」「相手の人の話をじっくり聞ける人は心が強い人」「感情のコントロール＝心のブレーキ」「協調性＝思いやり」など働く上で大切なお話をしていただきました。日々の活動の中で意識してもらえると嬉しいです。

年末年始休所日について

今年も残りわずかとなりました。すでにお伝えしておりますが、ワークセンター千里は令和5年12月29日(金)から令和6年1月3日(水)までのあいだ、お休みとなります。仕事始めは1月4日(木)からです。当日は15時で作業を終了します。よろしくおねがいします。

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働く練習をされる皆さんの、作業に対する取り組み方や作業姿勢、人とのかわり方や過ごし方についてアドバイスを不定期で掲載しております。

今回のテーマは「今年1年を振り返って」です。みなさん今年1年を振り返って、1年前の自分と比べて「成長」した部分を探してください。例えば、作業でできることが増えた、ミスをして調子をくずさないようになった、人とのかわり方でお互いを思いやり尊敬できるようになった、職員から指摘されたことがうまくなるようになった…等。一人ひとりが働くための練習に来ている「仕事場」でルールやマナーを守るよう頑張っておられると思います。今年うまく行かなかった方は来年うまくなるように、うまくいった方は来年以降も輝けるように、頑張りましょう。



1 月 献 立 表

	月	火	水	木	金
昼食				4	5
				ごはん とんかつ ちんげんさい ひた 青梗菜お浸し がんもの煮物 みそしる 味噌汁（うずまきふ）	ごはん さばの味噌煮 かぼちゃのそぼろ煮 こまつなしょうがあ 小松菜生姜和え みそしる 味噌汁（そうめん）
				I献† - 818kcal 蛋白質 24.9g	I献† - 744kcal 蛋白質 26.6g
昼食	8	9	10	11	12
		わかめごはん しおらーめん 塩ラーメン インゲンのソテー わらび餅	ごはん しろみさかなからあ あます 白身魚の唐揚げ甘酢あんかけ こんにゃく炒め煮 こまつな あ 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁（もやし）	ごはん すたみなや スタミナ焼き あげぎょうざ はるきめ す もの 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁（うずまきふ）	ごはん びーふしちゅー ビーフシチュー れんこんようふういため レンコン洋風炒め こんそめすーぶ コンソメスープ（たまねぎ）
		I献† - 719kcal 蛋白質 20.5g	I献† - 613kcal 蛋白質 21.5g	I献† - 741kcal 蛋白質 22.8g	I献† - 629kcal 蛋白質 17.7g
昼食	15	16	17	18	19
	A や とりどん 焼き鳥丼 B ぶたたどん 豚玉丼 ちんげんさい チンゲン菜おひたし みそしる 味噌汁（ふ） かすたーどわっふる カスタードワッフル	ごはん おでん しろみさかなふらい 白身魚フライ ほうれん草ゆかり和え みそしる 味噌汁（そうめん）	ごはん ぎゅうにく やながわう 牛肉の柳川風 とうふでんがく 豆腐田楽 こまつな ぼんず 小松菜ポン酢あえ すまし汁（うずまきふ）	ごはん あじ て や 鰯の照り焼き たきあわ 炊合せ（さといも） かりふらわーのごまドレあえ みそしる 味噌汁（たまねぎ）	ごはん にくだんご 肉団子のトマトソース煮込み ぜんまい炒め煮 きゃべつ キャベツのあえもの みそしる 味噌汁（だいこん）
	A I献† - 791kcal 蛋白質 29.6g B I献† - 723kcal 蛋白質 28.6g	I献† - 632kcal 蛋白質 23.8g	I献† - 674kcal 蛋白質 26.3g	I献† - 541kcal 蛋白質 24.4g	I献† - 680kcal 蛋白質 15.9g
昼食	22	23	24	25	26
	ゆかりごはん きつねうどん ころっけ こまつな すのもの 小松菜の酢の物	ごはん まーぼー豆腐 マーボー豆腐 もやしソテー さんどまめ あ 三度豆ごま和え 味噌汁（こまつな）	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き さといも 里芋のゆず味噌かけ まかろにさらだ マカロニサラダ すまし汁（うずまきふ）	ごはん さーもんふらい サーモンフライ はくさい ちんげんさい あ もの 白菜と青梗菜の和え物 ツナじゃが すまし汁（そうめん）	ぼーくかれー ポークカレー きゃべつそてー キャベツソテー かいそうさらだ 海草サラダ ぶどうゼリー
	I献† - 716kcal 蛋白質 19.3g	I献† - 675kcal 蛋白質 29.8g	I献† - 750kcal 蛋白質 23.2g	I献† - 685kcal 蛋白質 19.3g	I献† - 765kcal 蛋白質 19.5g
昼食	29	30	31		
	かきあげ丼 にくとうふ 肉豆腐 ちんげんさい だいこん すのもの 青梗菜と大根の酢の物 みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん とりにく そーすいた 鶏肉のソース炒め きりぼだいこんに 切干大根煮 ほうれん草ごま和え 味噌汁（たまねぎ）	ごはん ちきんかつ チキンカツ こまつな 小松菜のしらす和え こうやとうふに 高野豆腐煮 みそしる 味噌汁（ちんげんさい）		
	I献† - 842kcal 蛋白質 20.4g	I献† - 656kcal 蛋白質 26.7g	I献† - 696kcal 蛋白質 24.8g		