

千里だより

令和 6 年 1 月末発行

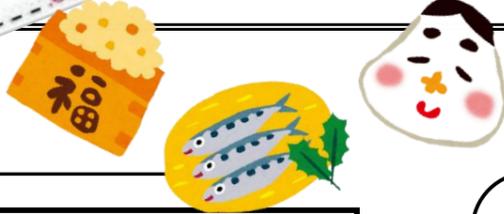
2 月

396 号

社会福祉法人大阪市障害者福祉・スポーツ協会
ワークセンター千里 発行



の 予定



ト ピックス

1 日 (木)	つきはじ かい 月初めの会
11 日 (日)	けんこくきねん ひ 建国記念の日 (休所日)
12 日 (月)	ふりかえきゅうじつ きゅうしよび 振替休日 (休所日)
16 日 (金)	せいじんびょうぼうきょうしつ 成人病予防教室
19 日 (月)	せんたく きゅうしよくいんかい 選択メニュー、給食委員会
23 日 (金)	てんのうたんじょうび きゅうしよび 天皇誕生日 (休所日)
26 日 (月)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
29 日 (木)	おわり 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 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

1	めん 面	がつ 2月の予定 しよちょう 所長からのひとこと
2	めん 面	さいがい 災害への そな 備えについて
3	めん 面	けんこう 健康コラム ぼうはんきょうしつ じっし 防犯教室を実施しました
4	めん 面	がつ 2月の こんだて ひょう 献立表

うり

売 上げ報告 (作業種類ごと)

施設外作業	207,721円		
施設内作業①	374,643円	(①組立・加工作業)	
施設内作業②	320,842円	(②封入・袋入れ)	
		ごうけい 合計	903,206円

<所長からのひとこと>



1月1日夕方16時ごろ、石川県能登半島地域において震度7の地震が発生しました。被災された住民の方々には心よりお見舞い申し上げます。また、地震によりお亡くなりになられた方におかれましては心よりお悔やみ申し上げます。

被災された地域の方に関わらず、多くの方が新しい年の始まりを祝福し、ご家族や親戚の方で過ごされている中で発生した地震により、新年のおめでたい気分が消滅してしまいました。北陸地方の気候は大阪に比べ非常に低く、雪も多い地域です。その中で今なお多くの方が避難所で生活されていることに日々のニュース映像を見て心を痛めています。

今後、30年の間に東海地震や東南海地震が発生する可能性がある。と報道されています。当所としても、万一の災害が発生した際に対応できるマニュアルを改めて見直していく必要があると感じています。また、実際に災害が発生した時の行動について職員だけでなく利用者の皆さんにも意識していただけるような避難訓練を実施していきたいと考えていますのでその際には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。

災害への備えについて

令和6年の1月1日16時過ぎに、石川県能登地方を中心とした、最大震度7を記録した非常に強い地震がありました。また同時に津波や土砂崩れなどの大きな被害がありました。私たちが住む大阪府でも震度4を記録する、やや強い揺れがあり驚いた方も多いことかと思えます。今回は、もし地震が発生した時に備えて、普段からできる準備や心構えなどを中心にお伝えします。

<地震発生時取るべき行動>

(大切なこと)

- 落ち着いて行動しましょう。慌てているとケガをする危険があります。
- 津波の危険がない場合は、慌てて移動せず、できるだけ安全な施設に留まりましょう。
- 普段から、家族や世話人の人と連絡方法や避難場所を決めておきましょう。



(家にいるとき)

- 強い地震では家具が大きく動くことがあります。丈夫な机の下に隠れましょう。
- 料理などで火を使っている場合、火災がおこる可能性があります。消火器や水バケツで燃えているものを消火しましょう。ただし身の危険を感じたらすぐに避難してください。
- 揺れが収まったら、玄関など外へつながる扉を開けて、いつでも避難できるようにしましょう。
- あわてて外に飛び出さないでください。上から物が落ちてきて危険です。



(外にいるとき)

- 地震の揺れで、ブロック塀や自動販売機などは倒れてくる場合があります。離れましょう。
- ビルの壁、看板や割れた窓ガラスが落ちてくる場合があります。建物から離れましょう。
- ひび割れた崖や斜面は崩れる場合があります。その場から離れましょう。
- 公園や学校など広くて安全な場所へ避難しましょう。

(駅や電車内にいるとき)

- カバンやリュックなどで落ちてくるものから頭を守りましょう。揺れが収まったら駅員や乗務員の指示に従いましょう。
- 大規模な地震が発生した場合、電車が長時間動かなくなり、移動することが難しい場合があります。津波の危険がない場合はむやみに動かずにいましょう。



<普段からの備え>

- 避難場所の確認。
- 災害時の連絡方法の確認をしましょう。(災害伝言ダイヤルやLINE、ツイッターなどのSNSなど)
- 身の回りの倒れやすいものの確認をしましょう。
- 家庭での備蓄や非常時の持ち出し品の確認をしましょう。(水、自分に合わせた食べ物、モバイル



バッテリー、マスク、着替えなど)

- 保険証やお薬手帳のコピー(普段どんな薬を飲んでいるのか、わかるようにしましょう)

ここで紹介したことはごく一部です。災害は普段からの備えや心構えが大事です。「その時」のために普段から家族や世話人の方とよく話し合っておきましょう。

今回の情報は大阪府危機管理室防災企画課の「防災・減殺ポータルサイト」より引用しました。それぞれのお住いの市役所のホームページに、災害への備えが書かれていますので、参考にしてみてください。



健康コラム

～ 節分について ～

今年も節分の季節がやってきました。

節分では豆まきをしたり、「恵方巻」や「鯛」も食べます。

なぜ「鯛」を食べるのでしょうか？私の田舎愛媛では、トゲのあるヒイラギやタラノ木(10cm)に鯛を挟み玄関口に括り付ける風習があります。魔よけだと思えます。その鯛と別の鯛を焼いて食べます。家の中は魚臭く子供の頃は苦手でした。

鯛には栄養がたくさん！

DHAとEPAがバランスよく含まれています。またカルシウムやビタミンB2も豊富です。

DHAは悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やします。

EPAはDHAと同じく生活習慣病の多くの症状を予防・改善する効果があるようです。

カルシウムは骨、歯を強化して骨粗しょう症の予防に有効です。

身体にとっても栄養のある鯛を食べて、今年も健康に過ごしましょう！



2月の給食目標 ごちそうさまでした！ とお礼を言いましょう。

ぼう

防 犯教室を実施しました。

1月29日(月)の15時より食堂にて、「防犯教室」行いました。講師に吹田警察署生活安全課の警察官の方にお越しいただきました。今回は利用者のかた全員にお伝えするため、午後の休憩が終わり次第集まっていたいただき、講師の方よりどういったことをすると犯罪になるのか、そうならないようにするためにはどうしたらよいのか、みなさんに問いかけながらお話しいただきました。主な内容として人から物を取る(強盗)、人のものを盗む(窃盗)、人に暴力をふるう(暴行)、人に黙ってまたは隠れてカメラなどで撮影する(盗撮)が中心でした。

ワークセンター千里では次のことを以前よりお伝えしています。

- ・ロッカーはきちんと扉を閉め、ダイヤル錠の番号をしっかりと回してカギをかける。
- ・作業に必要でないもの(ゲーム機、カメラ、多額の現金など)は持ってこない。

心配なひとは、事務室で預かることができます。詳しくは職員までお尋ねください。



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「かもしれない」です。車の免許をとるときに教えられることの一つです。運転していると交差点で横から子どもが飛び出してくるかもしれない、前の車が急に止まるかもしれないなど、「〇〇かもしれない」と考えることは、作業や人づきあいの中でもあります。折り方や組み立て方を間違っているかもしれない、と思ったら職員と一緒に確認することで、安心につながります。作業中に手が止まっている利用者のかたは体調が悪いのかもしれない、声が出さず出てしまう人は、声を出すことで落ち着こうとしているのかもしれないなど。自分の中だけで決めてしまわず、「かもしれない」という事を思いながら周囲を見ることで、新しい気づきになるとよいですね。





2月献立表



	月	火	水	木	金
昼食				1	2
				ごはん やきそば  コロッケ きゃべつあますあ キャベツ甘酢和え ちゅうかす ーぶ 中華スープ (もやし) I補† - 731kcal 蛋白質 22.6g	ハッシユドホーク やきいそてこ すばげていさうだ もも ^{かんてん} 寒天 I補† - 848kcal 蛋白質 20.4g
昼食	5	6	7	8	9
	ごはん しょうゆ ^{らーめん} 醤油ラーメン  はるま 春巻き あんにんとうふ 杏仁豆腐 I補† - 792kcal 蛋白質 19g	ごはん とうふはんぱーぐ & オムレツ はるま ^{うま} 春雨の旨煮 ちんげんさいしょうがあ チンゲン菜生姜和え みそしる 味噌汁 (い) ^い I補† - 538kcal 蛋白質 16.4g	ごはん あじ ^{うめて} や アジの梅照り焼き きゃべつのゆかり ^あ 和え こうやに 高野煮 みそしる 味噌汁 (さといも) I補† - 638kcal 蛋白質 28g	ろーるばん すばげてい ^{みこと} そ スパゲティミートソース  コボウサウダ  やきいす ^こ 野菜スープ (こまつな) I補† - 765kcal 蛋白質 24.6g	ごはん とり ^{にく} からあ 鶏肉の唐揚げ いんげん ^{みそ} インゲンの味噌炒め かり ^{ふらわ} こ かりフ라우ーサラダ すまし ^{しる} 汁 (うすまきい) ^い I補† - 693kcal 蛋白質 26.4g
昼食	12	13	14	15	16
	ふりか ^{きゅうじつ} 振替休日	ごはん めん ^{ちかつ} メンチカツ かぼ ^{ちや} の ^{にもの} 煮物 ちんげん ^{さい} い ^そ あ ^え チンゲン菜磯香和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ) I補† - 692kcal 蛋白質 17.7g	び ^{びん} ぼ ^{どん} ビビンバ丼  し ^{ゅう} ま ^い しゅうまい す ^こ ー ^ぶ スープ (たまねぎ) ふ ^る ー ^こ ー ^{かん} フルーツ缶 I補† - 689kcal 蛋白質 19.4g	ごはん し ^ろ み ^か な ^び か ^た 白身魚のピカタ し ^ゃ ー ^ま ん ^ほ て ^と ジャーマンポテト ほ ^う れ ^ん 草 ^の 梅 ^肉 和 ^え ほうれん草の梅肉和え み ^そ し ^る 味噌汁 (だいこん) I補† - 561kcal 蛋白質 21.9g	ごはん とり ^{にく} ー ^ち り ^そ ー ^す 鶏肉のチリソース ひ ^じ き ^煮 ひじき煮 こ ^{まつ} な ^の お ^ろ し ^和 え 小松菜のおろし和え み ^そ し ^る 味噌汁 (うすまきい) ^い I補† - 726kcal 蛋白質 24.7g
昼食	19	20	21	22	23
	A ^か れ ^ー カレーうどん B ^や 焼きうどん B ^み ー ^そ し ^る 味噌汁 (だいこん) ごはん さ ^い も ^に も ^の 里芋煮物 こ ^{まつ} な ^の 酢 ^の 物 I補† - 766kcal 蛋白質 21.2g I補† - 691kcal 蛋白質 22g	ごはん し ^ろ み ^さ か ^な ー ^ふ ら ^い 白身魚フライ や ^き ー ^び ー ^ん 焼きビーフン な ^は な ^の 花 ^ツ ナ ^和 え 菜の花ツナ和え み ^そ し ^る 味噌汁 (い) ^い ふ ^る ー ^ち ー ^え フルーチェ I補† - 755kcal 蛋白質 19g	ごはん に ^く だ ^ん ー ^あ ま ^ず 肉団子の甘酢あんかけ ち ^ん げ ^ん さい ^そ ー ^て 青梗菜ソテー は ^く さい ^{きん} ー ^あ 白菜錦糸和え み ^そ し ^る 味噌汁 (きゃべつ) I補† - 707kcal 蛋白質 16.9g	ごはん ち ^き ん と ^ま と ^に チキントマト煮 ぶ ^ろ っ ^こ り ^ー さ ^う だ フロッコリーサラダ き ^ん び ^ら ー ^ご ぼ ^う きんぴらごぼう み ^そ し ^る 味噌汁 (もやし) I補† - 653kcal 蛋白質 24.2g	て ^ん の ^う ー ^た ん ^じ ょ ^う び 天皇誕生日
	お ^や ー ^ご ー ^ど 親子丼  た ^け ー ^こ いた 竹の子炒め き ^ゃ べ ^つ の ^か に ^か ま ^あ え きゃべつのかにかま和え 味 ^ぞ ー ^し ー ^る 味噌汁 (ちんげんさい) I補† - 734kcal 蛋白質 29.6g	ごはん と ^ん か ^つ  き ^り ほ ^し だ ^い ー ^こ ん ^い た ^に 切干大根の炒め煮 こ ^{まつ} な ^う め ^ふ う ^み ー ^あ 小松菜梅風味和え み ^そ し ^る 味噌汁 (い) ^い I補† - 637kcal 蛋白質 21g	ごはん さ ^ば ー ^て や サバの照り焼き れ ^ん ー ^こ ん ^い た レンコン炒め ち ^ん げ ^ん さい ^す ー ^も 青梗菜の酢の物 み ^そ し ^る 味噌汁 (だいこん) I補† - 668kcal 蛋白質 22.7g	ごはん は ^ん ー ^ば ー ^ぐ ハンバーグ さ ^ん ど ^ま め ^ま よ ^ね ー ^ず ー ^あ 三度豆のマヨネーズ和え ち ^ん げ ^ん さい ^あ 青梗菜ごま和え み ^そ し ^る 味噌汁 (うすまきい) ^い I補† - 748kcal 蛋白質 22.8g	