

千里だより

令和 6 年 3 月末発行

4 月

398 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



1 日 (月)	つきはじ かい 月初めの会
10 日 (水)	せいじんびょうぼうきょうしつ 成人病予防教室
15 日 (月)	きゅうしょくけんとういんかい 給食検討委員会
25 日 (木)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
30 日 (木)	おわりのかい 終わりの会

ト ピックス

1	めん 面	がつ よてい 4月の予定 しよちょう 所長からのひとこと
2	めん 面	おおさかふ ひょうしょう う 大阪府より表彰を受けました しゅうろう しえん ほうこく 就労支援プログラム実施報告
3	めん 面	けんこう 健康コラム せいじんびょうぼうきょうしつ へんこう 成人病予防教室の変更について しよくいんけんしゅう じっし ほうこく 職員研修実施報告
4	めん 面	がつ こんだて ひょう 4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58名/ 移行支援3名

ごうけい 61 名
合計

うり

売 上げ報告 (作業種類ごと)



施設外作業	23,903円		
施設内作業①	644,980円	(①組立・加工作業)	
施設内作業②	322,236円	(②封入・袋入れ)	
			ごうけい 991,119円 合計

<所長からのひとこと>



桜の花が咲き始める4月は新しい年度の始まりです。今年は令和5年に比べ、桜の開花がやや遅いように思いますが、ワークセンター千里の敷地にある桜にもまもなく固いつぼみからきれいな花が咲き始めることと思います。さて、次のページにも記載していますが、3月6日には大阪府より就労継続支援優良取組表彰を受章することができ、まさに記念すべき年度始まりになったと感じています。これも利用者の皆さんやご家族の方々のご理解、利用者の方の支援に熱心に取り組んで頂いた職員のお陰によるものと感謝申し上げます。ありがとうございました。また、今年度もこの受賞に恥ずかしくないような事業運営をし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申し上げます。

利用者の方々にとっては、今年度の新規利用者の方も気になるころかと思っております。今年は就労継続支援B型で1名、就労移行支援で1名の方が4月1日から利用開始となりました。また、4月中にさらに1名から2名の方が利用開始になる見込みです。現在通所頂いている方は先輩となります。千里での作業の取り組み方や時間中の過ごし方など、良き手本となるようルールやマナーを守り、お互い思いやりをもって過ごしていけるよう頑張りましょう。

<<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。

大阪府より表彰を受けました

3月6日（水）に大阪府庁において、「令和5年度就労継続支援優良取組表彰」の表彰式が行われ、ワークセンター千里が選ばれました。工賃を増やしたり、企業へ就職できるような取り組みを頑張っている障がい福祉サービス事業所に対し、大阪府知事から表彰をいただくことになりました。

利用者の方から代表して3名の方と、野林所長と職員の辻さん、当法人の石田理事長の6名で参加いたしました。表彰された理由として、様々な作業についてどのように頑張っているか、どんな工夫をしているかなどがあります。参加された利用者の方は、表彰の後に大阪府の吉村知事から、どんな作業をしているのか直接尋ねられ、自分の言葉で伝えることができていたと思います。

この表彰は、「千里作業指導所」や「ワークセンター千里」を利用されてきた、いままでの利用者のかたや、いまここにいる利用者みなさんの努力が評価されたものです。これからも良い評価を積み重ねていけるよう職員も頑張りますので、みんなで盛り上げてゆきましょう。



就労支援プログラム実施報告

3月4日（月）13時40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。

今回は從野先生に面接官となっただき、簡単な面接の練習を行いました。

「あなたはワークセンター千里ではどんなお仕事をしていますか？」と聞かれたときに、どのように答えられますか？この日には、参加者の皆様には実際に普段担当されている商品を持って、説明をしていただきました。他の人たちが見ていところでお話をするのは、とっても緊張されたと思いますが、皆さんは丁寧な言葉でしっかり受答えされていました。

「一番むずかしいところは？」

「失敗しないように工夫していることは？」

「一日にできる量は？」

「どんな道具を使いますか？」



など、一つの作業でもPRポイントはたくさんあります。普段からも意識してもらえると嬉しいです。

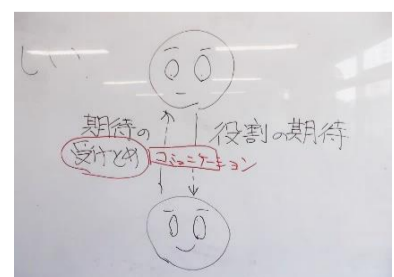
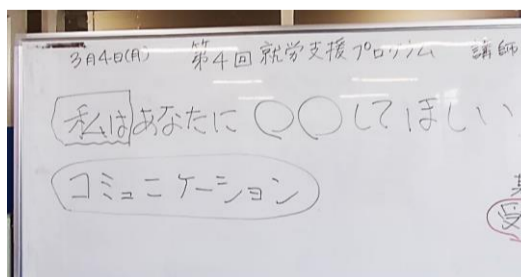
また今年度は、メンバーの方には、毎週の振り返りシートの記入をお願いしました。

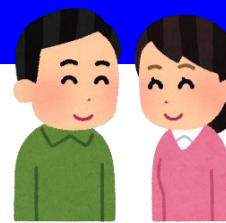
その中で、「職員の近くに行き報告することを気を付けるようになりました」「『私は〇〇してほしいと思います』と伝えていきたいです」と気づきがある方もおられます。

グループワークでは面談や履歴書を書くための準備などを通して、ご自分について知って頂く機会をつくりました。

来年度もがんばっていきましょう。

お疲れ様でした。





春は笑顔で！ 気持ちよく過ごすためにできること

4月から進学や就職、転勤、異動、引っ越し、プロジェクトのスタートなど社会生活において何かとあわただしくなり、気持ちも体も不安定が生じやすい季節です。

おまけに花粉症で、目の充血やかゆみ、鼻詰まり、のどの炎症、頭痛やめまい、ふらつきなどの症状が出やすくなるのもこの季節です。

春に大切なことは、まずは肝臓の調子をととのえていくことです。

質の良い血液を体に満たしましょう。夜更かしやストレスなどによる「血」の無駄遣いをしないこと、冬の間ため込んでしまった老廃物や脂肪などを解毒(デトックス)しましょう。

「血」を満たす性質のあるホウレン草やナツメ、アサリ、牡蠣などの食材を意識的に食べましょう。

食事以外にも、「なるべく決まった時間帯に寝起きする」「軽い運動をする」「ストレスを溜めない」

など、今の自分に一番良いものを選び快適な春時間を過ごしましょう。

4月の給食目標 最低でも10分くらいかけて食べましょう。場所取りをしないようにしましょう。

せい

成人病予防教室の実施曜日変更について

毎月、対象の利用者の方について、体重・腹囲・血圧の測定を行い体調の確認や、健康を保つためのアドバイスを伝えております。4月から実施日を毎月第2水曜日に変更となりますので、ご注意ください。



しょく

職員研修実施報告

3月1日(金)15時30分より職員研修を実施いたしました。講師にエルム大阪の井上所長より、発達障がい理解と支援についてをテーマとし、感覚面やコミュニケーションの難しさ、どのような対応が求められるか等について講義を受け、改めて再確認できました。ご協力頂いた皆さん、ありがとうございました。



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「感情のコントロールについて」です。生きていると人生では理不尽なことや納得することが難しい、他の人の言葉や、周りの物音などに影響を受け、自分の感情(こころ)が乱される場面に遭遇することがあります。そんな時に「〇〇のせいで腹立つわ」や「××さんの言い方が苛立つわ」「△△やから作業できない」など感じたり思ったりすることでしょう。でもそれで自分が周囲に対しイライラしたり、文句や暴言を言う、物をなげたり叩いたりする行動や言葉は、あなた自身が周囲の人の感情を乱していることとなります。周囲の出来事に振り回されないよう、落ち着きましょう。ルールやマナーをしっかりと守り、指示をする人によって自分の対応を変えないようにしてください。「人のふり見て、我がふりなおせ」ということわざがあります。人の良い面や良い取り組み、丁寧な話し方やあいさつ等を取り入れ、自分の人生に活かしてみましよう。

4月献立表

	月	火	水	木	金
昼食	1	2	3	4	5
	たけのこごはん にくうどん なはなあもの 菜の花和え物 ばなな 	ごはん しろみさかな 白身魚のねぎソース こうやとうふ 高野豆腐の煮物 はくさい 白菜磯香和え みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん とりにく うめて 鶏肉の梅照り焼き なす あげだし 茄子の揚げ出し こまつな 小松菜しらす和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ろーるばん シーラート ニーナス パゲティ いんげん ソテー こんすめ スープ (ちんげんさい)	ごはん 豚にく だいこん にももの 豚肉と大根の煮物 ちんげん さい おかか 和え はるま 春巻き みそしる 味噌汁 (ふ)
昼食	8	9	10	11	12
	わかめごはん しょうゆ ラーメン あげぎょうざ ふるこつ フルーツ缶	ごはん めんち かつ メンチカツ かいそう さらだ 海草サラダ さんさい いた 山菜炒め みそしる 味噌汁 (ちんげんさい)	ごはん ぶた しょうが 豚生姜焼き はるま さらだ 春雨サラダ こまつな 小松菜煮びたし すまし 汁 (とうふ)	ごはん あじ ごま からあ 唐揚げ とうふ ごもく に 煮 豆腐の五目煮 ちんげん さい ます あ 青梗菜甘酢和え はるま すーぶ 春雨スープ	ちきん かれ ニ チキンカレシ ニール しろ ニ (きゃべつ) とうふ 煮 洋風煮 (かりふらう ニ) ぶどう ぜり ニ
昼食	15	16	17	18	19
	A かき揚げ丼 B 豚たま丼 ほうれん草 ポン酢和え すまし汁 (ふ) おぐら かんてん 小倉寒天	ごはん ちんじや おろ ーす チンジャオロース きりぼ だいこん さらだ 切干大根のサラダ なは な おかか 和え みそしる 味噌汁 (そうめん)	ごはん きば しお や 塩焼き まか ろ に そ て ニ マカロニソテー ちんげん さい ばい にく あ チンゲン菜梅肉和え みそしる 味噌汁 (もやし)	ごはん はん ぱ ニー グ がん も の 煮 も の きゃ べつ ご ま 和 え みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん と はん ぞ け 鶏山賊焼き ちくわ の 磯 部 揚 げ ちんげん さい ゆ か り 和 え みそしる 味噌汁 (だいこん)
昼食	22	23	24	25	26
	ゆかりごはん 野菜 ラー メン コ ロ ッ ケ か す た ー ド ウ ッ フ ル	ごはん ぽ ー く ち ャ ッ プ チン ゲ ン 菜 お 浸 し ひや っ こ 冷奴 みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん とり にく し お いた 鶏肉の塩だれ炒め きん ぴ ら ご ぼ う さん ど と ツ な の 和 え 物 みそしる 味噌汁 (さといも)	ごはん と ん か つ あ つ あ いた 厚揚げ炒め な ま す みそしる 味噌汁 (もやし)	ハッ シ ュ ド ポ ー ク ぼ い る さ ら だ ホ イ ル サ ラ ダ す ー ぶ (コ ニ ン) ス ー プ み か ん ヨ ー グ ル ト
昼食	29	30			
	昭和の日	ごはん ち き ん かつ ほう れ ん 草 生 姜 和 え 鯉 芋 そ ぼ ろ 煮 みそしる 味噌汁 (ふ)			