

令和 6 **举 7 万 万 秦 交**

402 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

8

月



の学定

1	日	(术)	剤物めの祭			
7	日	(水)	成人病予防教室			
11	日	(にち 日)	^{やま} の Ď			
12	日	(ガラ)	振替休日			
19	日	(ガラ)	給食検討委員会			
24	日	(<u></u>)	土曜開所日			
26	日	(ガラ月)	こうたんしきゅうび 工賃支給日			
30	日	(金)	終わりの会、新聞発行			
現在の利用者数					就分継続支援B型 58名/ 移行支援 4名			
					子 合計 62名			

	7	ピックス
1	前	8月の予定 所長からのひとこと
2	前	ボッチャ体験祭の実施報告について スイカの寄付をいただきました
3	面	健康コラム 8月 土曜開所台について 第2首 就労支援プログラムの実施について 新千里南佐宅の清掃に参加について
4	**************************************	8覚の献立義

売 上げ報告(作業種類ごと)

施設外作業 59,581円

施設內作業① 507,685円 (①組立・加工作業)

施設内作業② 281,286円 (②封入・袋入れ)

合計 848,552円

<所長からのひとこと>



ジメジメした梅雨 も終わり、ワークセンター千里ではセミの鳴き声が響き渡っています。いよいよ、夏本蕃。毎日35℃前後の気温で、所内のいたるところで利用者の皆さんや職員の「あつ~い~」という声が聞こえています。これからお蓋を過ぎるまで、いいえ、9月になるまでは高い気温が続くと思います。熱中症にならないよう、偏りのない食事でやや塩分を高めにとるよう心掛けていきましょう。また、夏は暑くなったからだを冷やすために汗がたくさん出ます。体の水分がなくなっていくので、適度に水分補給しなければなりません。ガブ飲みせずコップ一杯程度の水分をとるよう心掛けましょう。8月中頃にはお蓋で家族の方と一緒にお墓参りなどで出かけられる方もおられると思います。また、滝や山に出かける方もおられるかもしれません。楽しいことをしていると、時間や猿れを忘れてしまうことがあります。そんな時に、体調をくずしたり事故や怪我につながりますのでくれぐれも安全には千分に蟷意して楽しい休暇を過ごしていただくようお願いします。一方、ワークセンター千里はカレンダー通りに開所しています。自宅でゴロゴロとする。という方は作業所に来ていただければ結構です。お待ちしています。

<<休憩時や豁後時の後堂での過ごし芳について>>

椅子に静を向いて違りましょう。ふきんは指示された拭き芳をしましょう。使った物は芫の場所に美しましょう。椅子はやさしく使いましょう。お逽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。

曜開所日の報告(ボッチャ体験教室)

















6月29日(土)10時より、土曜開所日のイベントとしてスポーツ教室「ボッチャを体験してみよう」を実施いたしまし た。当日は総勢29名の芳たちが参加され、今回ご厚意でお借りできたお隣の千里寮さんの多目的ホールにて試合を おこないました。会場に集合した後に、長居障がい者スポーツセンターからお越しいただいたインストラクターの福嶋 さん、三上さん、猿巻さん、槍模さんより、基本的なルールから丁寧に説削していただきました。グループ対抗戦は首 熱した試合展開となりましたが、最後に各ブロックごとに優勝したチームに表彰状が手渡されました。スポーツセン ターなどでボッチャをする機会がありましたら、今回の体験を生かして楽しんでみてください。



















スイカの寄付をいただきました。



今年も楽しみにされていた芳がおられたかと思いますが、吹笛市をとおして佐竹食品株式会社さまよりスイカの寄 付をいただきました。差輪の愛も寄付をいただいており、今年も昔くて大きいスイカを贈ってくださいました。寄付し ていただいたスイカは、7月9日(火)の午後の休憩時に、希望された芳へお配りいたしました。管さんからは「昔くてお いしかった~」と喜びの声を沢山いただきました。佐竹食品株式会社さま、今年もおいしいスイカをいただき、ありが とうございました。









健康コラム



暑さに負けない体づくり

体を動かすことで許をかく習慣を!

、 大の体は汗をかくことで体内の熱を逃して体温調整をしています。夏場に清掃作業や出荷準備などで汗をかくことは、 暑さへの耐性がつき冷房で狂いがちな体温調整機能が改善するので非常に効果的です。

・ 疲れを残さない睡眠のとり方

熱帯夜の時などは、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シーツなども利用しましょう。

冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。

冷房の設定温度は、環境省が推奨する28℃を首安に適温にしてください。1日の体温変化は、夕方以降から複にかけて 高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。

前け芳からは体溢が上がってきますが冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいため、体が動くスイッチが入らず、 起床時のだるさの原因につながります。

起床時のだるさを防ぐためにも、睡眠時の冷房は冷やしすぎないようにしましょう。

8月の給食自標 出来るだけ残さずたべましょう。

8 月 土曜開所日のお知らせ

先日みなさんにお知らせしましたとおり、8月の土曜開所日では「メッセージカードづくり」のワークショップを開催いたします。今回作成していただく予定のメッセージカードの見本を1階食堂前の廊下に掲示していますので、興味を持たれた芳はぜひご参加ください。

【開催日】 8月24日(土) 集合 9:45 ワークセンターギ里 2階作業室

【実施時間】 10:00~13:00まで(予定)

【その他】 ※当日はお弁当とお茶を用意いたします。

※上記についてご常的な点がございましたら、ワークセンター千里までご連絡ください。



第 2回 就労支援プログラムの実施について

6月に実施しました第1回 就労支援プログラムに続いて、前回にご講義いただいた依野先生をお迎えして2回首の就労支援 プログラムを8月5日(月)に実施いたします。参加をされる芳は筆記角具(鉛筆、消しゴム、ボールペン、書くためのメモ角紙 やノートなど)をお送れないようご準備ください。

新 「十里南住宅の清掃に参加しました(集草作業)

今年も7月17日、19日、23日、24日の4日間で、新千里南住宅の清掃に参加しました。

梅蘭朗けを思わせる日差しの節、熱神症予防として微憩をこまめにとりながら水労構給を光労にしていただき、体を冷やす 脱装を着角するなど熱神症の予防対策をして、利用者の皆さんと職員と一緒に集草作業(草を集めて袋に入れること)をおこ ないました。

暑い中での作業でしたが、管さんに頑張って取り組んでいただいたおかげで決山の雑草をきれいに取り除くことができました。参加された管さん、挙当にありがとうございました。















	月	火		木	金
				1	2
				こはん	こばん
				こはん しょうかきかな ま り ね 白身魚のマリネ	」とはん はんばーぐ ハンバーグ
昼					ハンハーク ほうれん草生姜和え
食				きんぴらごぼう ^{きんをき} っ マナなる 巻っ	
				三度豆のごま味噌和え	竹の予妙め物
				すまし汁(とうふ)	「味噌汁(きゃべつ)
	5	6	7	Iネルギ- 555kcal 蛋白質 18.6g 8	Iネルギ- 736kcal 蛋白質 23.1g 9
	を	ごはん	ごはん	ごはん 	ごはん
昼	春巻き	鶏肉のねぎゾース	ずべのみりん焼き ************************************	とんかつ	焼きそば
食	小松菜おろし和え	大根中華和え	青梗菜の磯香和え	茄子煮浸し	ッチ <u>も</u> ら <i>を</i>
艮	春雨スープ	冬瓜のあんかけ	五自豆	ブロッコリードレッシング和え	野菜スープ
		^ま _ゔ゚(はくさい)	。 株噌汁(こまつな)	- 株では、かり	もも筈
		Iネルギ- 685kcal 蛋白質 26.5g			
	12	13	14	15	16
		わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼		五もう一メン	鶏肉の照り焼き	* アジの南蛮漬け	葬物をごぼうのしぐれ煮
食	振替休白	りません。 場げ餃子	満成の答め煮	切干大根煮	え゙゙゙゙゙゙゙゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙
		シルーチェ	ヹ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚ゔ゙゚゚゙゚ヺ゚ヺ゚	ほうれん草ゆかり和え	まなげんさいあま <u>す</u> あ 青梗菜甘酢和え
			すまし汁(おくら)	。 味噌汁(さといも)	。 味噌汁(うずまきふ)
		፲ネルギ- 797kcal 蛋白質 27.3g	፲ネルギ- 730kcal 蛋白質 26.1g	ɪネルギ- 619kcal 蛋白質 21.8g	ɪネルギ- 703kcal 蛋白質 21.9g
	19	20	21	22	23
	A ひやしかき揚げうどん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	B ¬¬̈́¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬	ポークソテーカレー風味	カレイの煮つけ	鶏肉の生姜焼き	ダンキカツ
昼	菜飯	高野営め煮	ちくわの機部揚げ	じゃがいも煮	海藻すらず
食	ほうれん草酢味噌和え	<u></u>	春雨の酢の物	きんできる 三度豆のおかか和え	着梗菜グテー
	ゔルーツ寒天	^{す - ゞ} (もやし)	。 味噌汁(おくら)	^み ・中学 (ふ)	。 味噌汁(たまねぎ)
	A エネルギ- 795kcal 蛋白質 14.3g	፲ネルギ- 689kcal 蛋白質 27.9g	፲ネルギ- 587kcal 蛋白質 27.8g	Iネルド- 661kcal 蛋白質 26.8g	
	B エネルギー 666kcal 蛋白質 20.6g				
	26	27	28	29	30
	ゕゕ゠゠ カレーライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼	ジョッコリーッケ あってい かっかん かんりゅう アンフリーツナ和え	「大きんごの ^{あまず} 肉団子の甘酢あん	鶏肉の味噌炒め	**・**・**・**・**・**・*・*・*・*・*・*・*・*・*・*・	旅肉きのこり一丸
_	ぇーぷ(ちんげんさい)	たんげんさばいにくあ 青梗菜梅肉和え	ほうれん章チムル	野菜犬ぷら	小松菜お浸し
食	ばななよーぐると バナナヨーグルト	たっこっと 豊の炒り煮	tenter 里芋煮	かりぶられー すのもの カリブラワーの酢の物	まかるに マカロニサラダ
		^{みそしる} 味噌汁(ふ)	すまし汁(うずまきふ)	。 味噌汁(とうふ)	。 味噌汁(たまねぎ)
		Iネルギ- 640kcal 蛋白質 16.9g	ɪネルギ- 667kcal 蛋白質 27.7g		