千里だより

令和 7 年 5 月末 発行
6月 412 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

6月の予定

2 日	（月）	月初めの会
9 日	（月）	事故防止・ハラスメント委員会
16 日	（月）	給食検討委員会
25 日	（水）	工賃支給日
30 日	（月）	月終わりの会

現在の利用者数

就労継続支援B型 54名
移行支援 3名
合計 57 名

トピックス

1	面	6月の予定 所長からのひとこと
2	面	春のレクリエーションの報告 PART2テーブルマナー教室 編
3	面	健康コラム 就労支援プログラム実施のお知らせ 玄関・廊下の清掃を実施しました
4	面	6月の献立表

売上げ報告（作業種類ごと）

施設外作業	72,000円	
施設内作業①	291,000円	（①組立・加工作業）
施設内作業②	328,000円	（②封入・袋入れ）
合計	691,000円	

＜所長からのひとこと＞

ある新聞で関西鉄道各社のマナー広告についての特集記事がありました。それぞれの特徴や工夫について紹介されていて、とっても興味深いものでした。その中にあった、「あれはダメ」「これはダメ」と悪いマナーを取り上げるのではなく、「周りの人にこういう気づかいをすると、お互いにハッピーになりますよ」というメッセージを伝えているポスターは、クスッと笑えて「なるほど、私も心がけよう」と思いました。（ひょっとすると、電車で通所されている方は見たことがあるかもしれません。）気持ちの伝え方は、いろいろな方法がありますね。「これはイヤだ」と伝えることも大切ですが「こうしてくれるとうれしい」と伝えられるようになりたいと思います。「やってあげたのに」と残念な気持ちになることもあります。そうならないために「困っていますか？」「お手伝いしましょうか？」と自分が相手の人を助けたいという気持ちがあることを伝えることも大切ですね。
「私はこうしたい」「私はこうしてほしい」と言葉にするのは難しいですが、少しずつでもできるようになるといいですね。

＜＜体調管理についてのお願い＞＞ インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行っていますので、こまめな手洗いとうがい、マスク着用を心がけてください。

春のレクリエーション PART2 テーブルマナー教室の実施報告

先月号に続いて、今月号では千里阪急ホテルで開催したテーブルマナー教室の報告をします。
テーブルマナー教室では、最初にホテルマンからフランス料理を召し上がる際の作法について詳細に説明をしていただき、教室の後は思い思いに歓談をして楽しい一時を過ごしました。
食事後はツバキや蝋梅が咲いているのを鑑賞したりしながらホテルの中庭を散策して、最後に集合写真を撮って解散となりました。
参加された方のおかげで無事に終了したことお礼を申し上げます。

開会のあいさつ

マナー教室

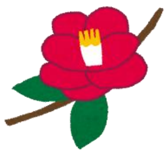
メインディッシュ

中庭の集合写真

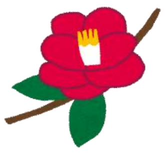
会場の集合写真

閉会のあいさつ

中庭散策



参加していただいたみなさま、大変お疲れさまでした！



健康コラム

★6月が旬の食べ物 特集　「初夏の味覚」

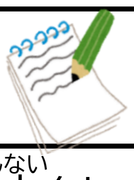
梅雨入りを迎え、湿度が高くどこか体が重く感じるこの季節には旬の食材を取り入れて体調を整えることが大切です。季節の恵みを味わい、毎日の食卓をちょっと特別にしてみませんか？

・新じゃが…皮が薄くてみずみずしいのが特徴（ポテサラ、肉じゃがなど）
・ズッキーニ…実はかぼちゃの仲間（炒め物やラタトゥイユに○）
・空豆…空に向かって実る豆（塩ゆでしてそのままが美味しいです）
・さくらんぼ…果物の宝石（甘酸っぱい味わいが初夏を感じます）
・梅…梅雨の語源とも言われる（梅干、梅酒、梅シロップ）
・鯵…「味が良い魚」と書いてあじ。（刺身、塩焼き、なめろう）
・はも…関西では梅雨の味覚です。（湯引き、てんぷら）

旬の食材は栄養価か高く、価格もお手頃です！

6月の給食目標　　ゆっくり噛んで食べましょう！

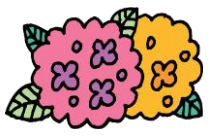
就労支援プログラムの実施について



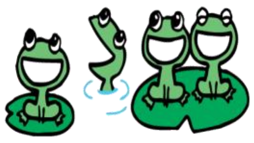
今年度初めてとなる就労 支援プログラムのご案内をします。
今年度も従野先生をお迎えして近日中に開催する予定ですが、参加していただく方には後日お知らせの手紙をお渡ししますので楽しみにしてください。
参加される方は筆記用具（鉛筆、シャープペンシルや消しゴム、メモ用紙やノート）などを忘れないようご準備ください。

玄関・廊下の清掃を実施しました

5月12日（月）に1階玄関と廊下を清掃しました。今年度初めての所内清掃で、長居清掃に参加されている方を中心に作業をおこないました。
皆さん清掃の機材を使い慣れていることもあって順調に進み、皆で協力して廊下や床をきれいにしましたが、特にポリッシャーで磨いた箇所はピカピカになりました。
参加された皆さま、大変お疲れさまでした。



６月献立表



	月	火	水	木	金
メニュー	2	3	4	5	6
	ビビンバ風 春巻き かきたまスープ もも缶	ごはん 鰺の焼き南蛮 青梗菜煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(きゃべつ)	ごはん 豚しょうが焼き きんぴらごぼう 大根サラダ 味噌汁(うずまきふ)	ごはん 麻婆春雨 コロッケ ほうれん草のおかか和え 中華スープ(もやし)	ごはん 鶏のから揚げ 里芋煮 小松菜ごま和え 味噌汁(ふ)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 797kcal 蛋白質 18.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 660kcal 蛋白質 22.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 701kcal 蛋白質 20.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 699kcal 蛋白質 16.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 764kcal 蛋白質 27.9g
メニュー	9	10	11	12	13
	菜飯 カレーうどん 高野煮 サイダーゼリー	ごはん メンチカツ 大根煮 もやしの和え物 味噌汁(じゃがいも)	ごはん チキンマリネ 蒸しシュウマイ カリフラワーのサラダ 味噌汁(うずまきふ)	ごはん 牛肉の柳川風 ブロッコリーツナ和え 白菜煮びたし 味噌汁(ふ)	ごはん 白身魚フライタルタルソース 豚肉とアスパラ炒め 青梗菜のゆかり和え すまし汁(そうめん)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 859kcal 蛋白質 24.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 694kcal 蛋白質 19.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 715kcal 蛋白質 29.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 702kcal 蛋白質 23.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 716kcal 蛋白質 20.2g
メニュー	16	17	18	19	20
	A 牛丼 B 親子丼 インゲンミンチ炒め 味噌汁(ふ) カスタードワッフル	ごはん 鶏チリ 青梗菜 ソテー 野菜サラダ コンソメスープ(しいたけ)	ごはん アジの味噌焼き さつまいもの天ぷら インゲンマヨネーズ和え すまし汁(たまごとうふ)	ごはん とんてき 甘辛ごぼう ほうれん草の和え物 味噌汁(うずまきふ)	ごはん チキンカツ 小松菜のカニカマあえ 茄子のお浸し 味噌汁(たまねぎ)
	A ｴﾈﾙｷﾞｰ 786kcal 蛋白質 23.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 738kcal 蛋白質 25.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 685kcal 蛋白質 21.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 735kcal 蛋白質 24.4.g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 773kcal 蛋白質 22.5g
	B ｴﾈﾙｷﾞｰ 803kcal 蛋白質 29.2g				
メニュー	23	24	25	26	27
	わかめご飯 白湯ラーメン れんこんそぼろ煮 青梗菜ポン酢和え	ごはん 豚肉カレー風味炒め 炊き合わせ(がんも) 白菜のごま酢和え 味噌汁(おくら)	ごはん ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト 菜の花の和え物 味噌汁(もやし)	ごはん 焼きそば 豆腐田楽 小松菜甘酢和え 味噌汁(うずまきふ)	ごはん サバの塩焼き じゃがいも煮 ほうれん草の磯香あえ すまし汁(そうめん) 抹茶まんじゅう
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 643kcal 蛋白質 20.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 706kcal 蛋白質 23.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 773kcal 蛋白質 23.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 746kcal 蛋白質 28.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 765kcal 蛋白質 21.8g
メニュー	30				
	★ご当地メニュー新潟県★ タレカツ丼 キャベツのマヨネーズ和え 味噌汁(ふ) 白玉 団子				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 894kcal 蛋白質 24.3g				