



令和 7 年 6 月末 発行
7 月
413 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 (火)	つきはじ 月初めの会
2 日 (水)	しんせんり みなみじゅうたく しゅうそうさぎょう かいし 新千里南 住宅 集草作業 開始
21 日 (月)	うみ 海の白
22 日 (火)	きゅうしよくけんとういいんかい 給食検討委員会
25 日 (金)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
31 日 (木)	つき お 月終わりの会

現在の利用者数



しゅうろうけいぞくしえん かた 54 名
就労継続支援B型
いこう しえん 3 名
移行支援
ごうけい 57 名
合計

うり

売

あ ほうこく さぎょう しゅるい
上げ報告(作業種類ごと)

しせつがいさぎょう 施設外作業	322,645円	
しせつないさぎょう① 施設内作業①	481,741円	(①組立・加工作業)
しせつないさぎょう② 施設内作業②	315,482円	(②封入・袋入れ)

ごうけい 1,119,868円
合計

ト ピックス

1	めん 面	がつ 7月の予定 しよちょう 所長からのひとこと
2	めん 面	たなばた かざ つ 七夕の飾り付けをします センター周辺の花々の紹介 よしずを設置しました
3	めん 面	けんこう 健康コラム み 身だしなみ講座の実施について しんせんり みなみじゅうたく さぎょう じっし 新千里南住宅の作業を実施します
4	めん 面	がつ 7月の献立表 こんだてひょう



< 所長からのひとこと >



梅雨が明けました。例年より3週間ほど早いそうです。
『例年とは違う』ときくと、ちょっと心配になりますね。変わらない生活は安心ですが、当たり前と思っていた生活が急に変わることがあります。そのときに慌てないように、日頃から準備が必要です。また『いつも同じでつまらない』と変わらないことが不安な人もいるでしょう。そんな人はまず変えられるのは自分です。いつもより早く起きるとか、身の回りを整理整頓するなど行動を起こすことで、新たな自分を発見したり、良い変化につながるかもしれません。日頃の準備について、一緒に考えていきましょう。
さて、これから厳しい暑さが続きます。まだ、体が暑さに慣れていないので、適切な冷房の使用や水分・塩分の補給をして熱中症の予防に努めてくださいね。
7月からは新千里南住宅での草集めの作業が始まります。暑い中での作業になります。空調服や保冷材は用意していますが、決して無理をされることないようにお願いします。
駐車場から見えるあじさいもきれいに咲いています。色合いの変化を楽しみながら、毎日の生活リズムを整えて健康に過ごしていきましょう。

<< 体調管理についてのお願い >> 夏本番になって大変暑くなってきましたので、熱中症に気をつけて水分補給と涼しい場所での休憩を心がけてください。

七夕の飾り付けをします

季節が過ぎるのは早いもので、今年も半年が過ぎていよいよ7月になります。
7月のイベントといえば七夕ですが、今年も所内に七夕の笹を設置します。
事務所の窓口付近に短冊や飾りを用意しますので、皆さんで「ねがいごと」
をたくさん書いて飾り付けをして七夕を楽しみましょう！



【笹の設置期間】 7月3日（木）～7月11日（金）まで(予定)



過去の飾り付け風景①



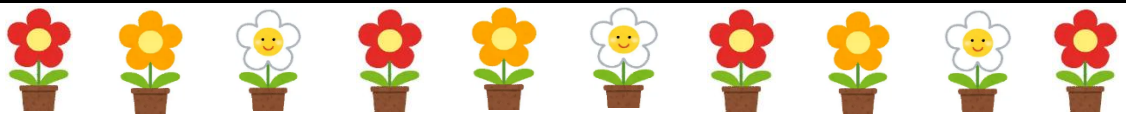
過去の飾り付け風景②



昨年の飾り付け風景



センター周辺の花々の紹介



夏前に植えた庭先のスイカやタチアオイなどが夏の日差しを浴びて大きく育ってきています。
通用口の横にはレモンバームやパッションフルーツも植えられて
います。センターの周りには色々な植物が植えられています
ので、休憩時間の合間などに探してみてください。

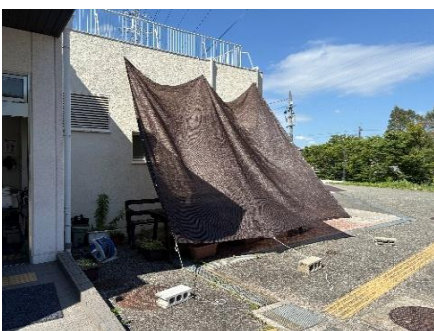


よしずを設置しました

今年は7月を迎える前に早々と梅雨が明けましたが、梅雨が明けた後は暑さが大変厳しくなっ
てきています。

暑い中、皆さんに快適に過ごしていただけるように、よしずを1階作業場と食堂、プレハブの小
作業部屋、遮熱シートを玄関前エントランスに設置しました。

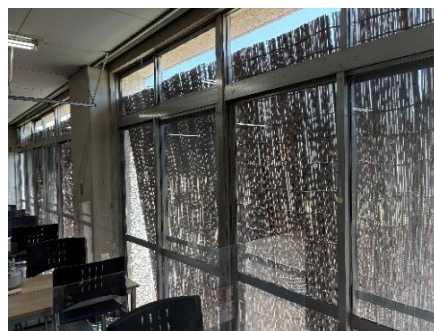
「よしず」を設置するまではかなり暑かったのですが、設置後は暑さがとても和らぎました。
熱中症になりやすい時期なので、なるべく日差しの強い所を避けて涼しい
場所で休憩をとっていただき、こまめな水分補給を心がけてください。



玄関前



エントランス風景



食堂内の様子



よしず設置の様子



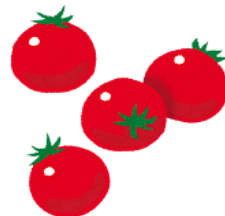
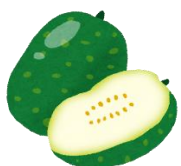
健康コラム



★ 7月の食養生

7月は、小暑と大暑の二つの季節があり、梅雨から盛夏への変わり目の時期です。

冷たいものを好んで食べる傾向にあるため体内に余分な水分がたまり、胃腸の働きが低下するようです。元気に夏を乗り切るためにも余分な水分を出して、胃腸をいたわるものをいただきましょう。



●おすすめ食材は…冬瓜

とうがんは、体内の余分な水分や熱を取り除く作用が強いため夏の体温調節に適している食材です。また、利尿作用があるためむくみ改善にもつながります。

とうがんは、全ての部位に薬効があります。

皮実（かわみ）は利尿、種子（たね）は痰（たん）を切り、膿（うみ）を出すようです。95%以上が水分で低カロリーです。カリウムやビタミンCを多く含み、高血圧（こうけつあつ）や風邪（かぜ）の予防（よぼう）につながります。

7月の給食目標

手を洗いましょう！

身

だしなみ講座の実施について（お知らせ）



少し先の話になりますが、新企画として秋頃に「身だしなみ講座」を開催する予定です。詳細は後日改めてお伝えしますが、メイクアップを中心とした女性（じょせい）の方向けのコースとスキンケアを中心とした男性（だんせい）の方向けのコースを用意しています。おしゃれに興味のある方もそうでない方も、是非楽しみにしてください！



新

千里南住宅の集草作業を実施します（お知らせ）

夏恒例の新千里南住宅の集草作業ですが、今年度も7月2日（水）から7月11日（金）の期間で例年どおりに実施予定です。

参加をお願いしている方には、準備していただくものなど記載した手紙をお渡ししていますのでご確認ください。暑い中での作業となりますが、よろしくお願いいたします。



昨年の作業風景①



昨年の作業風景②



昨年の作業風景③



7月献立表



	月	火	水	木	金
メニュー		1	2	3	4
		ごはん しろみさかな ふうみ 白身魚カレー風味やき おむれつ オムレツ ひじきさらだ ひじきサラダ こんそめすーぶ コンソメスープ（きゃべつ）	ごはん ぶたにく こうみそ ーす 豚肉の香味ソース がんも煮 に がんも煮 ちんげんさい あもの 青梗菜の和え物 みそしる 味噌汁（うずまきふ）	ごはん とり からあげ 鶏の唐揚 はるさめ すもの 春雨の酢の物 こんにゃく炒め いた こんにゃく炒め みそしる 味噌汁（たまねぎ）	ごはん にくだんご あます 肉団子の甘酢あんかけ かりうらわーまよネーズ和え こまつな あもの 小松菜の和え物 みそしる 味噌汁（きゃべつ）
		I補† - 610kcal 蛋白質 20.1g	I補† - 681kcal 蛋白質 23.7g	I補† - 801kcal 蛋白質 26.5g	I補† - 799kcal 蛋白質 17.7g
メニュー	7	8	9	10	11
	★ 七 タ ★ ちすし 散らし寿司 みに ミニそうめん あじふらい アジフライ こまつな 小松菜のごま味噌和え	ごはん はんばーぐ ハンバーグ だいこんさらだ 大根サラダ こまつなにびたし 小松菜煮浸し みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん かれい に カレイの煮つけ びーふんいた ビーフン炒め おくらのおかかあ あ オクラのおかか和え みそしる 味噌汁（だいこん） ぶりん プリン	ごはん とりにく こうそうばん こや 鶏肉の香草パン粉焼き かぼちゃ かく に 南瓜の含め煮 ほうれん草生姜あ あ ほうれん草生姜和え みそしる 味噌汁（きゃべつ）	ごはん とうふ み そいた 豆腐の味噌炒め なす あ ひたし 茄子の揚げ浸し まかろ に さらだ だ マカロニサラダ ちゅうか すーぶ 中華スープ（わかめ）
	I補† - 721kcal 蛋白質 19.5g	I補† - 695kcal 蛋白質 20.9g	I補† - 605kcal 蛋白質 27.2g	I補† - 730kcal 蛋白質 27.6g	I補† - 772kcal 蛋白質 27.2g
メニュー	14	15	16	17	18
	A しょうゆーめん 醤油ラーメン B ぶっかけうどん なめし 菜飯 びーまんいた ビーマン炒め わらびもち	ごはん とりにく さんぞくや 鶏肉の山賊焼き こんにゃくの煮物 にもの こんにゃくの煮物 れい やつ 冷 奴 みそしる 味噌汁（そうめん）	ごはん ぶたにく す た み ないた 豚肉スタミナ炒め いなか に 田舎煮 もやしのなむる なむる もやしのだんご みそしる 味噌汁（だいこん）	ごはん アジの塩焼き しょうや アジの塩焼き ぶたにく いた 豚肉とインゲン炒め こまつな あ 小松菜おろし和え みそしる 味噌汁（もやし）	ごはん チキン南蛮 れんこんきんぴら かいそう 海藻サラダ みそしる 味噌汁（うずまきふ）
	A I補† - 768kcal 蛋白質 22.2g	I補† - 666kcal 蛋白質 27.3g	I補† - 736kcal 蛋白質 24.4g	I補† - 602kcal 蛋白質 24.1g	I補† - 792kcal 蛋白質 27.3g
	B I補† - 790kcal 蛋白質 21.5g				
メニュー	21	22	23	24	25
	うみのひ うみのひ	カレーライス いんげんそてー インゲンソテー やさいすーぶ 野菜スープ（きゃべつ） れもんぜりー レモンゼリー	ごはん しろみさかな びざふうや 白身魚のピザ風焼き れんこんそぼろ煮 に れんこんそぼろ煮 たまご豆腐 卵豆腐 みそしる 味噌汁（おくら）	ごはん や とりふう 焼き鳥風 きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 ちんげんさいうめにく あ 青梗菜梅肉和え みそしる 味噌汁（うずまきふ）	ごはん みそかつ 味噌カツ ほうれん草ゆかりあ あ ほうれん草ゆかり和え さといも に 里芋煮 すまし汁 すまし汁（うずまきふ）
		I補† - 810kcal 蛋白質 18.8g	I補† - 648kcal 蛋白質 26.7g	I補† - 704kcal 蛋白質 29.5g	I補† - 784kcal 蛋白質 22.1g
メニュー	28	29	30	31	
	わかめごはん かき卵うどん しろみさかなふらい 白身魚フライ ちんげんさいと さあ 青梗菜土佐和え	ごはん ぶたにく しお いため 豚肉の塩だれ炒め ちくわのカレー炒め かれーいた ちくわのカレー炒め こまつな あもの 小松菜の和え物 みそしる 味噌汁（もやし）	ごはん ちきんかつ チキンカツ れんこんそてー レンコンソテー ちんげんさいいそきんし 青梗菜磯錦糸あえ みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん しろみさかな 白身魚のマリネ きんぴらごぼう さんどまめ みそ あ 三度豆のごま味噌和え すまし汁 すまし汁（とうふ） ふるーちえ ブルーチェ	
	I補† - 741kcal 蛋白質 20.5g	I補† - 723kcal 蛋白質 27.2g	I補† - 812kcal 蛋白質 23.4g	I補† - 640kcal 蛋白質 20.3g	