

千里だより

令和 7 年 10 月末発行

11 月

417 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

11月の予定

3 日 (月)	文化の日
4 日 (火)	月初めの会
5 日 (水)	避難訓練(大阪880万人訓練)
17 日 (月)	給食 検討委員会
22 日 (土)	土曜開所日「秋のレクリエーション」
24 日 (月)	振替休日(勤労感謝の日)
25 日 (火)	工賃支給日
28 日 (金)	月終わりの会



トピックス

1 面	11月の予定 所長からのひとこと
2 面	身だしなみ講座 PART II 実施報告
3 面	健康コラム 避難訓練の実施について 社会見学の実施について
4 面	11月の献立表



現在の利用者数	就労継続支援B型55名/ 移行支援2名 合計 57 名
---------	--------------------------------

売上げ報告(作業種類ごと)

施設外作業	65,796円	
施設内作業①	530,653円	(①組立・加工作業)
施設内作業②	317,478円	(②封入・袋入れ)
合計	913,927円	

<所長からのひとこと>

「アンコンシャスバイアス」という言葉を知っていますか？
 「無意識の思い込み」と訳されるそうです。例えば「醤油は何色ですか？」と聞かれた時に、「茶色に決まっているやん」や「赤茶色」「黒色」と感じる方などいろいろあると思います。また私は知りませんでした。地域によっては「透明」のものもあるそうです。

このように「醤油」という身近なものでも人によって様々な捉え方があります。
 「同調バイアス」…集団の中で多数派の意見や行動に合わせて心動く
 「ジェンダーバイアス」…性別に基づく思い込みや決めつけ(男だから〇〇、女だから〇〇)など
 「ネガティビティバイアス」…ネガティブな情報ほど気になり、記憶に残りやすい心の動き
 「インポスターバイアス」…実績や成功があっても、「自分の能力ではない。」「運が良かっただけ。」と自分は詐欺師だと思ってしまう感情。

他にも「ステレオタイプ」や「安全性バイアス」などいろいろな思い込みの形があります。自分の思い込みによって、相手の評価を下げてしまったり、周りに合わせて良くない行動をとってしまうことがあるかもしれません。自分で考えて、行動できる力を身につけたいですね。

醤油は何色？



<<体調管理についてのお願い>> 風邪などの感染症が流行ってきていますので、こまめな手洗いがいい、できるかぎりのマスク着用を心がけてください。

しゅう

就 労支援プログラム 資生堂 身だしなみ講座 PART II を開催しました！

10月27日(月)午後1時30分から株式会社 資生堂より講師を招いて、資生堂ライフオリティービューティーセミナー「身だしなみ講座PART II」を開催いたしました。

今回は男性の方を対象として実施した講座でしたが、希望される人が多く15名の方たちにご参加いただきました。

当日は講師の方より、前回同様に日常生活や就職 活動に活用できる基本的なスキンケアやヘアスタイリングなどを、実技を交えながらご講義いただきました。

参加された方の感想は、「顔や手を清潔にしておこうと思った。洗顔を特にしっかりしようと思った」「パックが気持ちよかった」「清潔にして周り(の人達)を気持ちよくするために必要と感じた」「身だしなみを丁寧にしようと思った」など、今回の学びを機会に日常生活の中で身だしなみを取り入れていこうという肯定的な意見が多かったように感じました。



身だしなみ講座の風景



参加された
みなさん
お疲れさま
でした！



健康コラム



★ 冷え性を防ぐ食事

寒い冬がやってきます、毎年冷え性に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。

その冷え性、今年は食事ですべて予防してみませんか？

体を温める食品・・・鶏肉、豚肉、イワシ、コショウ、ショウガなど。

体を冷やす食品・・・牡蠣、あさり、きゅうり、トマト、白菜など。

(体を冷やす食品は温かい料理にして食べると良いと思います)

・ビタミンE ナッツ類・・・末梢の血管まで血液が流れるようにしてくれます

・鉄分 緑黄色野菜・・・貧血を予防して血流をよくします。

・ビタミン くだもの・・・鉄の吸収をサポートします。

・ビタミンB1 豚肉、うなぎ・・・糖質をエネルギーに変えるサポートをします。

摂り過ぎに注意したい栄養素・・・糖分や脂肪(お菓子、ケーキ、ごはん、パン)

血糖や中性脂肪が増えると、血液の循環を悪化させる原因になります。



11月の給食目標 残さず食べましょう。

避難訓練を実施します(お知らせ)



11月5日(水)の10:00より「大阪880万人訓練」の実施に伴い、ワークセンター千里においても地震が発生した想定で避難訓練をおこないます。

大阪府より訓練用の通知が携帯電話やスマートフォンに送られてきますので、携帯電話やスマートフォンを所持している方は朝礼が始まるまでに用意してください。

なお、スマートフォンは訓練終了後にロッカーへ片付けていただきます。

詳細は当日にお伝えしますので、よろしくお願いいたします。



秋のレクリエーションの実施について(お知らせ)



令和7年11月22日(土)に「秋季 社会見学」を実施する予定です。

今回は池田市にある「カップヌードルミュージアム」にてカップヌードルの製作体験などをしていただいた後、近隣のお食事処で食事をしていただく予定です。

過日に配布したお知らせにも記載しておりますが、今回は土曜日実施となりますので参加は自由となっております。

なお参加申込書の提出がない場合は不参加希望となり当日の参加はできませんので、参加を希望される方は参加確認票をご提出いただくようお願いいたします。



★ 参加確認票の受付は終了しておりますが、改めてご参加希望の方は早めにご相談ください。



11月献立表



	月	火	水	木	金				
	3	4	5	6	7				
メニュー	 文化の日	なめし 菜飯 やさいらーめん 野菜ラーメン はるま 春巻き ふるーつかん フルーツ缶	ごはん 豚生姜焼き スパソテー チンゲン菜おかか ^{さい} 和え みそしる 味噌汁(そうめん)	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ こうやとうかふく に 高野豆腐含め煮 はくさいぞか あ 白菜磯香和え みそしる 味噌汁(もやし)	ごはん おでん こまつな あ もの 小松菜の和え物 ころっけ コロッケ みそしる 味噌汁(ふ) 	I種* - 847kcal 蛋白質 25.9g	I種* - 708kcal 蛋白質 22.2g	I種* - 783kcal 蛋白質 31.1g	I種* - 648kcal 蛋白質 18g
		10 おやこどん 親子丼 さといも みそ 里芋ゆず味噌かけ ちんげんさいあ もの チンゲン菜和え物 みそしる 味噌汁(そうめん) わらび餅 	ごはん にくだんご あます 肉団子の甘酢あんかけ こまつなきんしあ 小松菜錦糸和え れんこん炒め みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん ぶた に 豚みそすき煮 きんぴらごぼう ほうれん草 ^{そう} の和え物 すまし汁(はんぺん)	ごはん しろみさかな まよね ーずや 白身魚のマヨネーズ焼き ジャーまんぽてと ジャーマンポテト ちんげんさいにびた チンゲン菜煮浸し すーぷ スープ(みつくすべじたがる)	ごはん やんによむちきん ヤンニョムチキン む 蒸ししゅうまい はくさい あ 白菜ゆかり和え みそしる 味噌汁(こまつな)	I種* - 879kcal 蛋白質 28.8g	I種* - 750kcal 蛋白質 17.3g	I種* - 667kcal 蛋白質 21.8g
メニュー	17	18	19	20	21				
	A 焼きそば B きつねうどん ゆかりごはん チンゲン菜ごま和え しろみさかならい 白身魚フライ 	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き まかろにさらだ マカロニサラダ きゃべつ あ キャベツのおかか和え みそしる 味噌汁(だいこん)	ごはん ぽーくちやっが ポークチャップ いなかに 田舎煮 こまつな あ もの 小松菜和え物 みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん しろみさかなたつたあ 白身魚の竜田揚げ きりぼだい 切干大根煮 はるさめ まのもの 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁(きゃべつ)	かれーらいす カレーライス かりふらわーとまめ さらだ カリフラワーと豆のサラダ きゃべつそてー キャベツソテー あんにんとうふ 杏仁豆腐	A I種* - 754kcal 蛋白質 27.1g B I種* - 727kcal 蛋白質 23.4g	I種* - 735kcal 蛋白質 26.8g	I種* - 762kcal 蛋白質 23g	I種* - 627kcal 蛋白質 19.4g
メニュー	24	25	26	27	28				
	わかめごはん とんこつしょうゆらーめん 豚骨醤油ラーメン やさいいた 野菜炒め ぶりん プリン かりかえ きゅうじつ 振替 休日	わかめごはん とんこつしょうゆらーめん 豚骨醤油ラーメン やさいいた 野菜炒め ぶりん プリン	ごはん はんぱーぐ ハンバーグ みにぼとふ ミニポトフ きゃべつ ^す の酢の物 みそしる 味噌汁(ふ) 	ごはん あし に 鰯の煮つけ いそべあ ちくわ磯部揚げ ほうれん草錦糸和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん チキンカツ たまごとうふ 玉子豆腐 こまつな 酢あ 小松菜ポン酢和え みそしる 味噌汁(さといも)	I種* - 686kcal 蛋白質 21.2g	I種* - 788kcal 蛋白質 23.9g	I種* - 632kcal 蛋白質 24.2g	I種* - 803kcal 蛋白質 26.9g