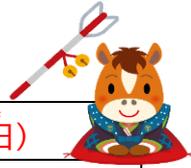


千里だより

令和 7 年 12 月 末 発行
 1 月 1 日 発行
 419 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

1月の予定

1 日 (木)	元旦(1月4日まで休所日)
5 日 (月)	仕事始め、月初めの会
12 日 (月)	成人の日(休所日)
17 日 (土)	新年会(土曜開所日)
19 日 (月)	給食検討委員会
23 日 (金)	工賃支給日
30 日 (金)	終わりの会



トピックス

1 面	1月の予定 所長からのひとこと
2 面	秋のレクリエーション実施報告 ケーキ・みかんの寄付報告
3 面	健康コラム 北部水道局 集草作業の報告 2026年 新年会のおしらせ
4 面	1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

うり

売上げ報告(作業種類ごと)

施設外作業	284,139円	
施設内作業①	510,473円	(①組立・加工作業)
施設内作業②	287,840円	(②封入・袋入れ)
合計	1,082,452円	

<所長からのひとこと>

新年あけましておめでとうございます。
 皆様にとって、安心・安全で素敵な一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。
 2026年はどんな年になるのでしょうか。落ち着いた穏やかな日常が続くことへの願いと、新たな目標や夢の挑戦など充実した一年になるよう、私たちが、応援していきたいと思っております。1月5日からもよろしく願いいたします。
 先日(12月22日(月))は職員研修のための時間短縮にご協力いただきありがとうございました。すべての福祉サービス事業所に義務付けされているBCP『業務継続計画』の一環として、当所における『自然災害発生時の初動対応の机上訓練』を実施し、「災害発生時に想定される状況の共有」と「被害を最小限に抑えるために今からできること」について検討しました。
 できることから取り組んで参ります。ご家庭にもご協力をお願いすることがあるかもしれませんが、その時はどうぞよろしくお願いいたします。1月はご家族やお友達と大勢で集まる機会がある方もおられるかと思っております。
 皆さんで防災や減災について話し合ってみてはいかがでしょうか。



<<体調管理についてのお願い>> インフルエンザなどの感染症が流行していますので、こまめな手洗いとうがい、できるかぎりのマスク着用など感染症 対策を心がけてください。

あき

秋のレクリエーション実施報告



遅くなりましたが、11月22日の土曜日に実施した秋季レクリエーションについて報告をします。

今回は33名と多くの方が参加される中、「カップヌードルミュージアム」に行きました！

当日は爽やかな秋晴れの中、センターを出発した後にモノレールを経由して阪急池田駅から歩いて「カップヌードルミュージアム」に向かいました。館内の「マイカップヌードルファクトリー」では、世界でひとつだけのオリジナル「カップヌードル」を作ることができる工房があり、自分でデザインしたカップに4種類の中から好みのスープと「ナゾニク」など12種類の具材から4つのトッピングを選んで、思い思いにカップヌードルを作成いただきました。昼食は近くの「頓珍漢」というお食事処で和食弁当を堪能しましたが、「とてもおいしかった」との感想が多かったです。センターへ帰る時は「星のカービィ号」にも乗ることができて、みなさん大いに満足されて一日を終わることができました！



ケーキ・みかんの寄付をいただきました



毎年恒例のクリスマスケーキとみかんの寄付を、12月17日(水)に佐竹食品株式会社さまよりいただきました。一足早いクリスマスケーキとなりましたが、生菓子のため当日出席されていた方たちに配布させていただきました。皆さん「とてもおいしかった」と満足された感想が多かったです。

みかんにつきましても、終礼時に皆さんへお配りさせていただきました。

佐竹食品株式会社さまには、いつも素敵なおプレゼントをいただき、ありがとうございます！





健康コラム



冬の健康管理って、何に気をつける？

1. 寒さ対策・温活

体を温める食事・・・朝食で筋肉を作るタンパク質を取りましょう。

ビタミンB群の豚肉、レバーがおすすめです。野菜では、ショウガ、ゴボウ、カボチャ！

体を温める習慣・・・ゆっくり湯船に浸かり汗をかく、スクワットなどで筋肉量を増やして熱を生み出す。

ヒートショック対策・・・暖かい部屋から寒い脱衣所・浴室への移動時に注意し、加湿器で湿度を保ちましょう(50～60%目安)

2. 感染症予防・・・手洗い、うがい、マスク 基本の対策です！

1月の給食目標 手をしっかり洗いましょう。



北部水道事業所の草刈り作業を実施しました

11月20日(木)に、2回目の大阪広域水道事業団 北部水道事業所での集草作業を実施しました。今回は晩秋の穏やかな天気の中での作業となりましたが、前回と同様に皆さんが頑張って草を刈り取ってくださったおかげで、一日で仕上げまでの作業が完了しました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました！



年末年始の休所日について(再掲)



早いもので今年も仕事納めとなりました。年末年始はワークセンター千里もお休みとなります。仕事始めの令和 8年 1月 5日の開所時間は、9:00～15:00までとなります。当日は 15:00で作業を終了します。よろしくおねがいします。



★年末年始の休所期間: 令和 7年 12月 27日(土)～ 令和 8年 1月 4日(日)まで(9日間)



新年会(土曜開所日)のおしらせ



先日みなさんにお知らせしましたとおり、1月の土曜開所日には「2026年 新年会」を開催します。今回は新年を感じていただけるイベントとして「風船羽根つき」などレクリエーションを予定しています。

【開催日】 令和8年1月17日(土) 集合 9:30 ワークセンター千里 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。皆さま、ふるってご参加ください！

※ ご不明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。





1月献立表



	月	火	水	木	金
		5	6	7	8
メニュー	わかめごはん きつねうどん ころっけ こまつな すのもの 小松菜の酢の物	ごはん 豚肉の生姜焼き さといもでんがく 里芋田楽 まかろにさらだ マカロニサラダ すまし汁(こまつな)	ごはん ビーフシチュー れんこんようふういた レンコン洋風炒め こんそめすーぷ(たまねぎ) うるちえ ブルーチエ	ごはん とりにく さんぞくや 鶏肉の山賊焼き もやしソテー ちんげんさい 青梗菜ゆかり和え 味噌汁(うずまきふ)	ごはん しろみさかなからあ 白身魚の唐揚げ甘酢あんかけ こんにやく炒め煮 こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁(もやし)
		1種類 - 750kcal 蛋白質 19.4g	1種類 - 795kcal 蛋白質 23.3g	1種類 - 714kcal 蛋白質 19.4g	1種類 - 715kcal 蛋白質 28.9g
	12	13	14	15	16
メニュー	20th ANNIVERSARY 成人の日	かきあげ丼 ごぼうと牛肉 炒め煮 ちんげんさい だいこん すのもの 青梗菜と大根の酢の物 みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん あじてや 鰯の照り焼き たきあわ 炊合せ(さといも) かりふらわー カリフラワーのごまドレ和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん おでん しろみさかなふらい 白身魚フライ さんどまめ 三度豆ごま和え みそしる 味噌汁(そうめん)	ポークカレー キャベツソテー かいそうさらだ 海藻サラダ すーぷ スープ(はるさめ)
		1種類 - 808kcal 蛋白質 14.8g	1種類 - 596kcal 蛋白質 25.5g	1種類 - 721kcal 蛋白質 25.1g	1種類 - 747kcal 蛋白質 18.8g
	19	20	21	22	23
メニュー	A しょうらーめん 塩ラーメン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	B どりなんぼん 鶏南蛮うどん ゆかりごはん いんげんのソテー かすたーどわっふる カスタードワッフル	すたまみや スタミナ焼き あげぎょうざ 揚げギョウザ はるさめ 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁(さといも)	とんかつ ちんげんさい ひた 青梗菜お浸し がんもの煮物 みそしる 味噌汁(うずまきふ)	さばの味噌煮 はくさい ちんげんさい 白菜と青梗菜の和え物 ツナじゃが すまし汁(とうふ)	にくだんて 肉団子のトマトソース煮込み ぜんまい炒め煮 キャベツのあえもの みそしる 味噌汁(もやし)
	A 1種類 - 688kcal 蛋白質 19.7g B 1種類 - 736kcal 蛋白質 27.5g	1種類 - 799kcal 蛋白質 22.9g	1種類 - 861kcal 蛋白質 24.9g	1種類 - 688kcal 蛋白質 22.7g	1種類 - 723kcal 蛋白質 16g
	26	27	28	29	30
メニュー	はっしゅどほーろ ハッシュドポーク やさいそてー 野菜ソテー すぼげていさらだ スパゲティサラダ もも寒天	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 きりばいんにん 切干大根煮 ちんげんさい 青梗菜ごま和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん や 焼きそば おしゅうまい 蒸しシュウマイ きゃべつ キャベツ甘酢和え ちゅうかすーぷ 中華スープ	ごはん ちきんかつ チキンカツ なほな 菜の花のしらす和え こうやとうふ 高野豆腐煮 みそしる 味噌汁(ちんげんさい)	ごはん ぎゅうにく やながわふう 牛肉の柳川風 とうふでんがく 豆腐田楽 こまつな ぼんず 小松菜ポン酢あえ すまし汁(うずまきふ)
	1種類 - 842kcal 蛋白質 19.3g	1種類 - 589kcal 蛋白質 20g	1種類 - 665kcal 蛋白質 23.3g	1種類 - 748kcal 蛋白質 25.7g	1種類 - 717kcal 蛋白質 26.3g