

令和 8 年 3 月末 発行

4

422 号

が
月

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 (水)	月初めの会
20 日 (月)	給食 検討委員会
24 日 (金)	工賃支給日
29 日 (水)	昭和の白
30 日 (木)	終わりの会

ト ピックス



1 面	4月の予定 所長からのひとこと
2 面	避難訓練の実施 加藤職員 退職の挨拶
3 面	健康コラム 特別工賃をお支払いしました 定期健康診断を実施しました
4 面	4月の献立表

現在の利用者数

就労継続支援B型53名 / 移行支援2名
合計 55 名

うり

売 上げ報告 (作業 種類ごと)



施設外作業	79,568円	
施設内作業①	471,439円	(①組立・加工作業)
施設内作業②	363,414円	(②封入・袋入れ)
		合計 914,421円

< 所長からのひとこと >



新しい年度が始まります。先日のお花見ではきれいな桜を楽しまれたようでうれしく思います。
2025(令和7)年度も特別工賃をお支払いすることができました。昨年度は北部水道事業部での除草作業が新しく始まり、たくさんの方に参加していただきました。今年度もあいほうぐさんでの送迎車の清掃業が始まる予定です。多くの方にいろいろな経験を積んでいただけるような取り組みを続けていきたいと思ひます。
ところで、『レンガ職人のお話』をご存知でしょうか？
レンガを積む3人の職人に「何をしていますか？」と質問をすると、1人目は「レンガを積んでいる」、2人目は「家族を養うために働いている」、3人目は「歴史に残る大聖堂を造っている」と答えるという内容です。
ビジネスや教育の分野で仕事に対するモチベーションや目的意識を考える例え話としてよく紹介されるものです。
それぞれの答えは次のとおりです。
1人目は、『目的はなく、ただ作業をしている』
2人目は、『生活費を稼ぐのが目的』
3人目は、『これからの世界に残る事業に参加し、世の中の役に立つことが目的』
皆さんがワークセンター千里でお仕事をする理由や目的はどうでしょうか？
皆さんの気持ちや考えを教えていただけたらうれしいです。
1年間ありがとうございました。
またこれからもよろしくお願ひいたします。一緒にがんばっていきましょう。



<< 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。

か

火災時における避難訓練の実施報告



3月9日(月)15時より、火災を想定した避難訓練を実施しましたので報告をいたします。

【避難訓練の内容について】

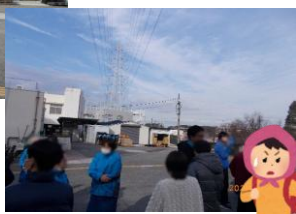
今回はより実践に近い形をとるため、事前にお知らせをしないで実施しました。館内放送で火災発生を伝えた後、職員の誘導のもと速やかに駐車場へ避難していただき、点呼をとった後に避難先の古江台中学校へ至るまでの道のりを確認しました。1階の皆さんは普段のルート以外の避難経路を確認するため、前回に続き「階段下の入口」から外へ出ました。突然の訓練でしたが、混乱もなく落ち着いて行動することができていました。

【命を守るアドバイス ～ 煙 対策について】

火災で最も怖いのは「煙」です。もしもの時は、手持ちのハンカチやタオルをその場で濡らし、口と鼻をしっかりと覆ってください。これだけで煙の吸入を大幅に抑えることができます。外出時や館内でも、すぐに取り出せるよう常にハンカチなどを持ち歩く習慣をつけましょう。

避難経路の確認

今回はワークセンター千里から、古江台中学校までの避難経路を途中まで確認しました。



か

加藤職員 退職の挨拶について

職員の加藤が令和8年3月31日をもって退職されました。加藤職員には3年間「ワークセンター千里」の皆さんと職員を支えていただきましたが、いろいろとお世話になった方も多くのことと思います。皆さんへのメッセージを預かりましたので、ぜひ一読ください。



【加藤職員からのメッセージ】

私にとって初めての福祉の仕事となったワークセンター千里。入職時は緊張の毎日でしたが、みなさんがたくさん話かけてくださったおかげで、すぐ打ちとけることができました。日々の作業のお手伝いでは「上手に伝えられたかな」と不安もありましたが、みなさんが努力する姿に、私の方が勇気をいただいております。教えていただくことばかりの三年間でしたが、大切なことをここで学ばせていただいたと感じています。最後に、利用者の皆さま、ならびにご家族、関係者の皆さまに心よりお礼申し上げます。千里は離れますが、これからもみなさんのことを応援しています。ありがとうございました。





健康コラム



★ 4月の健康管理のポイント

環境の変化(進学・就職・引越し)によるストレスと、寒暖差(花冷え)で自律神経が乱れやすい時期です。心身の不調や5月病を防ぐため、睡眠時間の確保、バランスのとれた朝食、脱ぎ着しやすい服装、無理のない新しい生活のスタートを意識しましょう。

・食事のポイント 朝食をしっかり食べ、体内リズムを整える

ビタミンC(ブロッコリー、いちご)ストレスに対抗

ビタミンB1(豚肉、カツオ、ブリ)疲労回復



・寒暖差・運動 夜間は気温が下がるため脱ぎ着しやすい羽織もので対応する運動習慣(週2回以上、1回30分以上)で代謝を上げる

この時期は特に急がず、ゆったりとしたスケジュールで、疲れをため込まないことが大切です。

4月の給食目標 静かにたべましょう。石鹼をつけて手洗いしましょう。

特別工賃をお支払いしました

今年度もいよいよ終わりですが、令和7年度を振り返ってみて、毎日コツコツと自分らしくお仕事に取り組む皆さんの姿はとても輝いていました。

一所懸命に取り組んでいただいた頑張りにも、今回「ありがとう」の気持ちを込めて特別工賃をお届けしました。

皆さんの一年間の努力が形になったものなので、有意義に活用していただき、今後の仕事への励みや喜びにしてください！



定期健康診断を実施しました

定期健康診断の結果を「健康のバロメーター」に！

3月25と26日の二日間、皆さんの健康状態をチェックする定期健康診断を実施しました。

今回は、身長・体重・血圧・BMIの測定をおこないましたが、ご自身の数値はいかがでしたか？

【健康になるためのアドバイス】

血圧が気になった方塩分を控え目にし、軽いストレッチや散歩など、無理のない範囲で体を動かしましょう。

BMI・体重の変化が気になった方は「腹八分目」を意識し、よく噛んで食べるだけでも体に変化が現れます。

健康診断は「受けて終わり」ではありません。

診断の結果をきっかけに、今の生活にプラス1つだけ「体にいいこと」を始めてみませんか？





4月献立表



	月	火	水	木	金	
昼食			1	2	3	
			ごはん とりにく うめて や 鶏肉の梅照り焼き なす 茄子の揚げびたし こまつな 小松菜しらす和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ご当地メニュー (沖縄) ★タコライス いんげんもてこ コンソメスープ (ちんげんさい) ぷりん 	ごはん ぶたにく あつあ みそいた 豚肉と厚揚げの味噌炒め ちんげんさい チンゲン菜おかか和え ころっけ すまし汁 (い)	ごはん ぶたにく あつあ みそいた 豚肉と厚揚げの味噌炒め ちんげんさい チンゲン菜おかか和え ころっけ すまし汁 (い)
			144kcal 蛋白質 25.9g	144kcal 蛋白質 20.2g	144kcal 蛋白質 24.3g	
			脂質 25.5g 食塩 3.5g	脂質 21.8g 食塩 3.4g	脂質 22.3g 食塩 3.1g	
昼食	6	7	8	9	10	
	ごはん ごもちらーめん あげぎょうざ おぐらかんてん 小倉寒天	ごはん めんちかつ メンチカツ かいそうさだ 海草サラダ さんさいめ 山菜炒め みそしる 味噌汁 (ちんげんさい)	ごはん ぶたにく や 豚生姜焼き すばげいさだ スバゲティサラダ こまつな 小松菜煮びたし みそしる すまし汁 (とうふ)	ごはん あじ からあ アジのごま唐揚げ とうふ ごもくに 豆腐の五目煮 ちんげんさいあます あ 青梗菜甘酢和え みそしる 味噌汁 (もやし)	ちキンカレー こーるすろー (きゃべつ) ようふう (かりふらうこ) 洋風煮 (かりふらうこ) はるさめすーぶ 春雨スープ	
	144kcal 蛋白質 24.7g	144kcal 蛋白質 18.5g	144kcal 蛋白質 19.8g	144kcal 蛋白質 26.1g	144kcal 蛋白質 22.6g	
	脂質 18.1g 食塩 4.2g	脂質 19.9g 食塩 4.2g	脂質 17.6g 食塩 2.6g	脂質 26.7g 食塩 2.7g	脂質 23.5g 食塩 4.0g	
昼食	13	14	15	16	17	
	ぶた たま どん 豚玉丼 ほうれん草ボン酢和え みそしる 味噌汁 (い) よーぐると みかんヨーグルト	ごはん ちんじやおろーす チンジャオロース かりんぱいこんに 切干大根煮 な はな あ 菜の花おかか和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん さば しおや サバの塩焼き まかろにそてー マカロニソテー ちんげんさいほいにくあ チンゲン菜梅肉和え みそしる 味噌汁 (うすまきい)	ごはん はんばーぐ ハンバーグ がんもの煮もの きゃべつごま和え みそしる 味噌汁 (い)	ごはん とりさんぞくや 鶏山賊焼き ちくわの磯部揚げ ちんげんさい チンゲン菜ゆかり和え みそしる 味噌汁 (だいこん)	
	144kcal 蛋白質 26g	144kcal 蛋白質 21.5g	144kcal 蛋白質 24.9g	144kcal 蛋白質 25.7g	144kcal 蛋白質 25.7g	
	脂質 13.0g 食塩 4.0g	脂質 18.0g 食塩 4.0g	脂質 25.7g 食塩 3.6g	脂質 21.6g 食塩 4.7g	脂質 22.7g 食塩 3.2g	
昼食	20	21	22	23	24	
	A や 焼きそば B 皿うどん ごはん む しゅうまい 蒸しシューマイ みそしる 味噌汁 (うすまきい)	ごはん ほーくちやっぶ ホークチャップ ちんげんさい ひた チンゲン菜お浸し ひやっこ 冷奴 みそしる 味噌汁 (はくさい)	ごはん とりにく しお いた 鶏肉の塩だれ炒め あつあ いた 厚揚げ炒め煮 さんどまめ 三度豆とツナの和え物 みそしる 味噌汁 (きゃべつ)	ごはん とんかつ きんぴらごぼう だいこん 大根なます みそしる 味噌汁 (こまつな)	ごはん さかな かれー ふうみや 魚のカレー風味焼き ほてとさだ ポテトサラダ すーぶ スープ (ちんげんさい) いちごゼリー	
	A 144kcal 蛋白質 23.9g	144kcal 蛋白質 22.7g	144kcal 蛋白質 27g	144kcal 蛋白質 19.1g	144kcal 蛋白質 19.9g	
	脂質 15.3g 食塩 4.3g	脂質 12.4g 食塩 3.6g	脂質 21.7g 食塩 3.7g	脂質 17.1g 食塩 3.6g	脂質 12.7g 食塩 2.4g	
B 144kcal 蛋白質 23.6g						
昼食	27	28	29	30		
	すたみなどん スタミナ丼 こまつなさんしあ 小松菜錦糸和え すまし汁 (はるさめ) ふるーちえ フルーチェ	ごはん あじ なんばんづ 鰯の南蛮漬 さといも 里芋そぼろ煮 キャベツサラダ みそしる 味噌汁 (もやし)	昭和の日 	ごはん ちキンカツ ほうれん草生姜和え こんにやくとふきの煮物 みそしる 味噌汁 (い)		
	144kcal 蛋白質 19.6g	144kcal 蛋白質 23.1g		144kcal 蛋白質 22.3g		
	脂質 14.7g 食塩 2.1g	脂質 25.5g 食塩 4.0g		脂質 18.2g 食塩 3.7g		