



千里だより



令和 8 年 8 月末発行

9 月

427 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



9月の予定

1 日 (火)	つきはじめの会
14 月 (月)	給食検討 委員会
21 日 (月)	敬老の日
22 日 (火)	国民の休日
23 日 (水)	秋分の日
25 日 (金)	工賃支給日
30 日 (水)	月終わりの会



トピックス



1	めん	9月の予定 所長からのひとこと
2	めん	新千里 南 住宅 集草 作業について
3	めん	健康コラム 避難訓練のお知らせ 1階フロアの清掃報告
4	めん	9月の献立表

現在の利用者数

就労継続支援B型48名/ 移行支援6名
合計 54名

うり

売 上げ報告(作業種類ごと)

施設外作業	362,886円	
施設内作業①	410,136円	(①組立・加工作業)
施設内作業②	330,508円	(②封入・袋入れ)

合計 1,103,530円

<所長からのひとこと>



とても暑い日が続いています。月末の木曜日から金曜日にかけて、激しい雷と大雨が降りました。今年台風がとて多いいわれており、9月になってもまだまだ油断できません。

家屋の浸水など深刻な被害が出ている地域や世界中で大きな被害に見舞われているニュースも耳にします。

大雨から身を守るために大切なことは…

『危険な場所には近づかないこと』と『正しい情報を集めること』です。

ハザードマップを使って、避難場所や避難経路、お住いの地域の危ない場所を事前に調べることや、「もしも、家の近くの河川があふれたらどうするか?」「土砂崩れが起きたらどうなるか?」など、お家の方や周りの支援者の方と事前に話し合いをしておくことが大切です。

時間に余裕のある時に実際の避難ルートを歩いて見に行っておくことがあってもいいかもしれませんね。災害時に落ち着いて適切な判断ができるよう、今のうちからできる「備え」を一緒に考えていきましょう。



<体調管理についてのお願い>

暑い日が続きます。熱中 症 対策としてこまめな水分補給と適切な休憩を心がけてください。

しん

新 千里南 住宅の集草作業を実施しました

報告が遅くなりましたが、夏恒例の新千里南 住宅の集草 作業を、6月24日(水)、29日(月)、30日(火)の、3日間で実施しました。

今年は熱中 症 対策として昨年より早い時期に作業を開始しましたが、本格的に暑くなる前の作業であったため、例年より順調に作業を進めることができました。

今回も事前に熱中症と防虫 対策をおこなってから集草作業に取り組みました。

皆さんが頑張って草を集めてくれたおかげで、敷地内の雑草や灌木を手際よくきれいに取り除くことができました。

ご協力いただいた皆さま、暑い中ありがとうございました！



6月24日の作業風景



6月29日の作業風景



6月30日の作業風景



皆さま、大変暑い中お疲れさまでした！



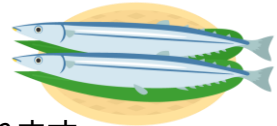
健康コラム



★秋がもたらす体の変化

「食欲の秋」と言われるように、夏の疲れを回復し冬に向けて栄養を蓄える大切な季節です。暑さで落ちていた食欲が戻り、より一層おいしく感じられるのではないのでしょうか。この時期に旬を迎える食材は、夏に受けた紫外線やダメージを修復し体調を整える栄養素を豊富に含んでいます。

：免疫を高める秋の食材



きのこ類・・・食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えてくれます。

根菜類・・・さつまいも、じゃがいも、里芋にも食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富です。

風邪予防に効果的なビタミンCがたっぷりで、加熱にも壊れにくいようです。

秋の魚・・・さんまや鮭には良質なたんぱく質やDHA・EPAが豊富です。

これらの成分は血液をサラサラにする効果や、脳の働きをサポートする役割が期待できます。旬の食材を取り入れ食事の時間を楽しみましょう！



9月の給食目標

いただきます・ごちそうさまのあいさつをしましょう

避難訓練を実施します(お知らせ)



9月1日(火)10:00より、「大阪880万人訓練」の実施にともない、ワークセンター千里でも地震が発生した想定で避難訓練をおこないます。

当日は大阪府より訓練用の通知がスマートフォンへ送られてきますので、着替えをした後はスマートフォンを忘れず所持してください。

「大阪880万人訓練」の終了後は訓練の統括などをおこないます。

総括が終わった後は、スマートフォンをロッカーに片付けて

いただいてから作業再開となります。

詳細は終礼などでお伝えしますので

ご確認をお願いいたします。



避難するときに守ること

お		おさない
か		かけない
し		しゃべらない
も		もどらない

1 階フロアの清掃を実施しました

8月10日(月)に事務所前から食堂前までを中心に清掃をしました。

お盆期間前ではありましたが、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。普段の長居清掃と同じ方法と機材を使用して清掃しました。ポリッシャーで磨いた後はとてもきれいになりました。参加された皆さま、大変お疲れさまでした。



9月献立表

メニュー	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
		ごはん とりにく なんばんづ 鶏肉の南蛮漬け ちんげんさいにびた 青梗菜煮浸し ひや やつこ 冷奴 みそしる 味噌汁(さといも)	ごはん あじ しょうがに 鰯の生姜煮 びー ぶんいた ビーフン炒め ほうれん草ドレッシング和え すまし汁(とうふ)	ごはん ぶた ぶた ゆで豚ごまだれかけ かぼちゃのミンチ炒め いんげんマヨネーズ和え みそしる 味噌汁(うずまさふ)	ごはん ぶた しょうが焼 豚しょうが焼き でんがく 田楽(とうふ・こんにやく) ちんげんさい きんしあ 青梗菜の錦糸和え すまし汁(そうめん)
		144kcal 蛋白質 28.9g 脂質 27.6g 食塩 3.4g	144kcal 蛋白質 26g 脂質 12.5g 食塩 2.6g	144kcal 蛋白質 23.3g 脂質 21.1g 食塩 3.3g	144kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11g 食塩 2.7g
メニュー	7	8	9	10	11
	ゆかりごはん しょうゆ 醤油ラーメン ほうれん草ポン酢和え みたらし団子	ごはん めん ちかつ メンチカツ こまつないとかあ 小松菜磯香和え がんも かんじ がんも 煮 みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん ぶたにく あつあ いた もの 豚肉と厚揚げの炒め物 きりしんかいにん 切干大根煮 もやしサラダ みそしる 味噌汁(こまつな)	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き ちくわのソテー こまつないしょうが和え みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん とうふ はん ばん ー ぐ 豆腐ハンバーグ&チキンリング こぼう さらだ ゴボウサラダ こまつな あ 小松菜の和えもの みそしる 味噌汁(もやし)
	144kcal 蛋白質 19.8g 脂質 3g 食塩 4.6g	144kcal 蛋白質 22.2g 脂質 24.2g 食塩 4.5g	144kcal 蛋白質 26.9g 脂質 18.6g 食塩 3.4g	144kcal 蛋白質 32g 脂質 22.9g 食塩 5g	144kcal 蛋白質 18g 脂質 22.3g 食塩 3.3g
メニュー	14	15	16	17	18
	A ひ 冷やしぶっかけ素麺 B かきたまうどん なめし 菜飯 しろみ かな いそ ぶ 白身魚の磯部フライ こまつな すみそあ 小松菜の酢味噌和え	ごはん とりにく ふうみや 鶏肉のカレー風味焼き じゃー まん ぼてと ジャーマンポテト なま あ びた 茄子の揚げ浸し こん せめ すー ぶ コンソメスープ(おくら)	ごはん しろみ かな わ に える 白身魚のムニエル ま かる に そ てー マカロニソテー こまつな ふうみやあ 小松菜梅風味和え みそしる 味噌汁(だいこん)	ごはん ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風 ぜんまい炒め煮 青梗菜ツナ和え みそしる 味噌汁(ふ) ふる ー ち え フルーチェ	は や し ら い す ハヤシライス だいこん さらだ 大根サラダ すー ぶ スープ(おくら) みかん 寒天
	144kcal 蛋白質 26.5g 脂質 18.8g 食塩 6.9g	144kcal 蛋白質 29.7g 脂質 26.4g 食塩 2.3g	144kcal 蛋白質 21.6g 脂質 21.7g 食塩 2.9g	144kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.5g 食塩 3.5g	144kcal 蛋白質 17.9g 脂質 18.8g 食塩 2.9g
	144kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.3g 食塩 4.6g				
メニュー	21	22	23	24	25
				わかめごはん しょうゆ 塩ラーメン はるまき 春巻き あん どん とう ぶ 杏仁豆腐	ご当地メニュー(愛知) ごはん ★味噌カツ れんこん おか かん れんこん おか 煮 こまつな あ もの 小松菜の和え物 すまし汁(そうめん)
				144kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.1g 食塩 4.6g	144kcal 蛋白質 21g 脂質 18g 食塩 4.8g
メニュー	28	29	30		
	かれー ら い す カレーライス ポイ ル サ ラ ダ こん せめ すー ぶ コンソメスープ ぷりん プリン 	ごはん とりにく かん 煮 鶏肉の唐揚げ たまご とう ぶ 玉子豆腐 ちんげんさい いそ かん 青梗菜の磯香和え すまし汁(うずまさふ)	ごはん さけ しょうが 鯖の照り焼き たこ 焼 ぎ きや べつ ご ま 和 え みそしる 味噌汁(もやし)		
	144kcal 蛋白質 21.6g 脂質 23.9g 食塩 3.3g	144kcal 蛋白質 32.3g 脂質 29.7g 食塩 2.8g	144kcal 蛋白質 23.6g 脂質 12.8g 食塩 3.1g		