

千里だより

10月

令和 8 年 9 月末 発行

428 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

10月の予定



1 日（木）	月初めの会
12 日（月）	スポーツの日
19 日（月）	給食 検討委員会
26 日（月）	工賃支給日
30 日（金）	月終わりの会

現在の利用者数　就労継続支援B型48名/ 移行支援7名
合計 55名

トピックス



1	面	10月の予定 所長からのひとこと
2	面	大阪880万人 避難訓練の実施報告 模擬面接会に参加しました
3	面	健康コラム 秋の全国交通安全週間 について
4	面	10月の献立表

売上げ報告(作業種類ごと)



施設外作業	329,258円	
施設内作業①	420,737円	(①組立・加工作業)
施設内作業②	173,962円	(②封入・袋入れ)
合計	923,957円	

＜所長からのひとこと＞

暑かった日々も過ぎ、少しずつ秋めいてきました。
急に気温が低くなったかと思えば、次の日にはまた暑くなったり、一日の中での朝夕と日中の気温差が大きくなってくる季節です。 薄手の長袖を用意するなど、その日の天気予報を見て、体調を崩さないように、服装に気をつけてくださいね。
さて、先日のシルバーウィークに、家の大掃除をしました。
長い間 使わずに押し入れに入ったままになっていたものや、古くなってしまった衣類や食器など思い切って処分しました。
いろいろ思い出が詰まっていたり、まだ使えるかも…と悩みましたが、いらない物を片付けることで今あるものが整理されて、道具の出し入れもスムーズになり、家の中がすっきりしました。
これから過ごしやすくなってきますので、秋の過ごし方の一つとして
お出かけやスポーツに加えて、部屋の片付けもいいかもしれませんね。
また、皆さんの秋の過ごし方を教えてくださいね。



＜＜体調管理についてのお願い＞＞ インフルエンザ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。

大阪880万人　避難訓練の実施報告

9月1日(火)の15:00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した。 当日は災害発生アラートから始まって職員の指示で机の下へ身を隠す練習をした後、各フロア裏の避難経路をとおって駐車場へ集合して点呼をおこないました。 訓練の総括としては、あわてず、落ちついて避難することができていました。 実際に地震が発生した時は、荷物が崩れる、ガラスが割れることなど普段では予想できないことも想定されますので、いつでもスムーズに避難できるようにしていきましょう。

避難訓練開始



避難中



点呼の様子









就労支援ネットワークの模擬面接会に参加しました

9月8日(火)に就労支援ネットワーク会議主催の模擬面接会が、千里市民センターで実施されました。 今回は就労活動をおこなっている、就労移行支援のメンバー5名の方が参加されました。 事前に履歴書作成などの準備をしてから模擬面接会に参加しましたが、当日はまだ暑かったためクールビズの服装で少しドキドキしながら会場にはいりました。 本番さながらの雰囲気の中、1対1の面接と振り返りがおこなわれ、参加した皆さんは緊張しながらも面接官の質問に一所懸命に答えていました。 面接では、身だしなみや姿勢、話し方、質問への答え方、自分をアピールする力などがしっかりと見られます。 これからお仕事を探す皆さんにとって、今回の面接会はとてもよい経験になったはずです。 本当にお疲れさまでした！













健康コラム

★ 秋の健康管理！

秋は次の季節に向けた「準備の季節」です。
無理せず、自分に合った健康習慣を取り入れながら秋の恵みを楽しみましょう！

① 大腸を整えて、乾燥に負けない体づくりを（水分をとる・発酵食品・食物繊維をとる）
② 白い食べ物（肺を潤す）　大根・レンコン・百合根・豆腐・イカ・はちみつ
黄色い食べ物（大腸を整える）　カボチャ、さつま芋、トウモロコシ
③ 適度な辛味で自律神経を整える　らっきょう・玉ねぎ・大根・にんにく・ねぎ・唐辛子

これらの食材を一日に食事に取り入れると、ホッと身体が温まります。

- 毛穴の開閉を促し、肺と大腸の働きを活性化
- 発汗を促し、体のデトックス効果を高める
- 自律神経を調整し、ストレス軽減に役立つ

秋は省エネモードを意識して体をいたわる時期です。
春や夏と比べ活動量を減らして、休息をしっかりとりましょう。



10月の給食目標　残さず食べましょう！

秋の全国交通安全週間　安全に気をつけましょう！

9月21日から『秋の全国交通安全週間』が始まっているのをご存じでしょうか？
ワークセンターへ来る途中の道すがら、ながらスマホをしたり横断歩道を駆け足で渡る人を見かけますが、事故が起きてから「あの時に注意しておけばよかった」と後悔しても遅いです。
自分の命を守り、事故に遭わない・起こさないために、日頃から次の4つのポイントに注意してください。

1.『**走らず、慌てず行動する**』慌てて走ったりすると周りが見えなくなり、歩行者や自転車自動車とぶつかる原因になりますので、時間に余裕を持って行動しましょう。



2.『**信号を守り、安全を自分でしっかり確認する**』青信号でもすぐに飛び出すのは危険です。信号が青であることに加え、右や左から車などが来ていないか自分の目で確認しましょう。



3.『**ながら歩き・ながらスマホはしない**』スマホを眺めたり音楽を聴きながら歩くと、車の近づく音や周りの声が聞こえず、事故に巻き込まれやすくなるので注意しましょう。



4.『**自転車に乗る時は交通ルールを守る**』自転車は軽車両で運転には危険が伴います。交差点での一時停止や安全確認をおこない、夕方や夜間はライトを点灯して自分の存在を周りに知らせましょう。



10月献立表

	月	火	水	木	金
メニュー				1	2
				ロールパン ミートスパゲティ ブロッコリーツナサラダ スープ(ほうれん草)	ごはん プルコギ 揚げ餃子 ほうれん草二色和え 味噌汁(ふ)
				ｴﾈﾙｷﾞｰ 618kcal 蛋白質 24.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 774kcal 蛋白質 21.1g
				脂質 17.8g 食塩 3g	脂質 27.6g 食塩 2.7g
メニュー	5	6	7	8	9
	ゆかりご飯 味噌ラーメン レンコン炒め煮 フルーツヨーグルト	ごはん 牛肉と厚揚げのすき煮 もやしとにらのソテー なます 味噌汁(ふ)	ごはん 鶏肉のトマト煮 青梗菜カニカマ和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁(こまつな)	ごはん ポークソテー 里芋の煮物 小松菜の酢の物 味噌汁(うずまきふ)	ごはん 白身魚のタルタル焼き 炒り豆腐 チンゲン菜 信田和え スープ(だいこん)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 675kcal 蛋白質 21.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 703kcal 蛋白質 24.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 713kcal 蛋白質 32.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 699kcal 蛋白質 22.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 632kcal 蛋白質 24g
	脂質 8.2g 食塩 4.5g	脂質 18.8g 食塩 3g	脂質 20.3g 食塩 3.7g	脂質 13.9g 食塩 3.6g	脂質 20.2g 食塩 2.8g
メニュー	12	13	14	15	16
		親子丼 ポテトサラダ 味噌汁(こまつな) フルーツ缶	ごはん 鰺のカレー風味焼き 三度豆の炒め物 白菜の酢の物 すまし汁(とうふ)	ごはん チキン南蛮 こんにゃく煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁(ふ)	ごはん 八宝菜 しゅうまい ビーンズサラダ 中華スープ(ちんげんさい)
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 818kcal 蛋白質 28.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584kcal 蛋白質 24.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 817kcal 蛋白質 27g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 659kcal 蛋白質 21.4g
		脂質 24g 食塩 2.7g	脂質 14.7g 食塩 3.1g	脂質 33.6g 食塩 3.4g	脂質 17.1g 食塩 3.4g
メニュー	19	20	21	22	23
	A 鶏南蛮うどん B カレーうどん 菜飯 ブロッコリーサラダ サイダーゼリー	ごはん 豚肉の柳川風煮 ピーマン炒め きゃべつマヨネーズ和え 味噌汁(うずまきふ)	ごはん 白身魚のムニエル 牛肉の炒め煮 青梗菜の和え物 味噌汁(さといも)	ごはん 鶏肉の唐揚げ 大根と厚揚げ煮 小松菜の生姜和え 味噌汁(もやし)	ごはん 煮込みハンバーグ 若竹煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(ふ)
A	ｴﾈﾙｷﾞｰ 752kcal 蛋白質 26.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 696kcal 蛋白質 23.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 697kcal 蛋白質 22.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 769kcal 蛋白質 27.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 792kcal 蛋白質 25.6g
	脂質 14.8g 食塩 3.9g	脂質 18.9g 食塩 2.9g	脂質 22.3g 食塩 3.2g	脂質 28.3g 食塩 3.3g	脂質 20.9g 食塩 5.2g
B	ｴﾈﾙｷﾞｰ 730kcal 蛋白質 19.8g				
	脂質 11.9g 食塩 4.5g				
メニュー	26	27	28	29	30
	ご当地メニュー(北海道 根室) ★エスカロップ インゲン炒め 切干とハムのサラダ わかめスープ	ごはん 白身魚の磯部揚げ ロールキャベツコンソメ煮 青梗菜のドレシング和え 味噌汁(たまねぎ)	ごはん 豚肉ときゃべつの味噌炒め ジャーマンポテト 小松菜マヨネーズ和え 味噌汁(そうめん)	ごはん チンジャオロース ミニメンチカツ もやしナムル 味噌汁(うずまきふ)	チキンカレー 海藻サラダ スープ(小松菜) かぼちゃプリン 
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 825kcal 蛋白質 20.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 641kcal 蛋白質 23.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 808kcal 蛋白質 24g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 785kcal 蛋白質 22g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 793kcal 蛋白質 21.8g
	脂質 18.3g 食塩 2.5g	脂質 19.6g 食塩 3.5g	脂質 27g 食塩 3.4g	脂質 27.8g 食塩 4.5g	脂質 25g 食塩 3.4g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 828kcal 蛋白質 21.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 782kcal 蛋白質 32.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 660kcal 蛋白質 23.6g		
	脂質 23.9g 食塩 3.3g	脂質 29.7g 食塩 2.8g	脂質 12.8g 食塩 3.1g		