千里だより

11月

令和 8 年 10 月末 発行
429 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



2 日（月）	月初めの会、北部水道草刈り
3 日（火）	文化の日
14 日（土）	土曜開所日「秋のレクリエーション」
17 日（火）	給食 検討委員会
23 日（月）	勤労感謝の日
25 日（水）	工賃支給日
30 日（月）	月終わりの会

現在の利用者数 就労継続支援B型46名/ 移行支援7名
合計 53名

トピックス



1	面	11月の予定 所長からのひとこと
2	面	大阪漁具さんへ行きました！ 施設外作業の実施報告
3	面	健康コラム 草刈り・集草 作業のお知らせ 土曜開始日の実施について 開所時間の変更について
4	面	11月の献立表

売上げ報告（作業種類ごと）



施設外作業	287,076円	
施設内作業①	600,543円	（①組立・加工作業）
施設内作業②	186,956円	（②封入・袋入れ）
合計	1,074,575円	

＜所長からのひとこと＞



不正アクセスによる情報漏洩のニュースが後を絶ちません。
すでに私たちの情報が不正に入手されているかもしれません。これから、身に覚えのない電話や、メールが届くことが増えてくるかもしれません。
先日、私の携帯電話に自動音声で運送会社の名前で「お客様のお荷物に不備がありました。オペレーターとの対話を希望する場合は5番を押してください」という内容の電話がかかってきました。他にも、「電話料金が未納です。放置すると法的措置を取ります」といったメッセージが留守番電話に入っていることもありました。
これらは迷惑電話です。
知らない番号からの電話にはでないようにすることが安全です。
「何かな？」「自分は知らないな」と思っても、確かめるために言われたとおり番号を押したり、電話をかけなおしたりするのは絶対にしてはいけません。
わからないときは、ご家族や、周りの支援者に必ず相談してくださいね。



＜＜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。

大阪漁具さんへ行きました！　施設外作業の実施報告

10月1日(木)～2日(金)の2日間、いつも作業をいただいている大阪漁具株式会社さんにお邪魔して施設外作業を実施しました。
最寄りの大阪モノレール南　摂津駅から徒歩数分の場所に大阪漁具さんはありますが、初めて見る大阪漁具さんの大きな本社ビルに驚かれている方もおられました。
今回は冬に「わかさぎ」を氷上で釣る時に使う、アイスドリルのハンドル部分を取りつける作業に取り組みました。 製品が金属でできているため重量があり、長い棒に小さなネジつけをするため精緻さも要求される作業でしたが、参加されたみなさんが頑張って取り組んだおかげで2日間で依頼された数量を納めることができました。
当初は企業さんでの作業ということもあり緊張されていた方もおられましたが、「2日間で完成させよう！」とお互いに声をかけあいながら、和気あいあいと組立 作業を進めていきました。
担当の方から、「早く完成させてくれて助かりました」などの嬉しい言葉をかけていただきました。

作業の説明







ネジつけ







お昼の休憩



梱包





ラベルつけ









健康コラム



★ 11月は何がおいしいの？

旬を迎えるおすすめの食べ物をご紹介しますね。
11月は、なべ物や煮込み料理にぴったりの野菜が豊富です、寒さとともに甘さや風味が増してきます。



野菜・・・　白菜（ずっしり重みがある）　**ほうれん草**（葉の色が濃くハリがあり根元が赤い）
ごぼう（泥つきは乾燥しにくく風味が長持ちする）　**さつま芋**（皮の色が鮮やかで重い）
里芋（泥付きで丸みがありずっしり重い）　**きのこ類、シイタケ・しめじ・舞茸など**

魚介・・・　鮭（皮にハリとつやがある）　**ブリ**（透明感のある切り身）
タラ（身がしまり弾力がある）　**ずわいがに**（ずっしり重い、足がしっかりついている）

くだもの・・・　りんご（赤く色づき重い）　**柿**（ハリとつやがある）
みかん（皮が薄く身との間に隙間がない）　**洋梨**（香りが立つ皮にハリがある）

旬の食材が手に入れば … **秋鮭ときのこのホイル焼き　ブリの照り焼き　さつま芋ごはん**
豚肉と根菜の豚汁　etc　ぜひご家庭で「食欲の秋」をお愉しみください。

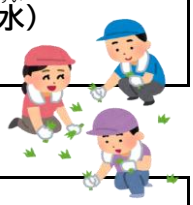


11月の給食目標　静かに椅子をなおしましょう！

秋期　草刈り・集草作業の実施について（お知らせ）



★北部水道　**11月2日(月)9:00～15:30**　※雨天の場合は11月5日(木)に実施する予定です。
★新千里南住宅　**① 11月17日(火)　② 11月18日(水)　③11月24日(火)　④11月25日(水)**
秋も深まり、肌寒い中での作業となりますが、よろしくお願いいたします。



紙飛行機を飛ばしてみよう（土曜開所日）の実施について

先日にお知らせしました、「土曜開所日開催　紙飛行機をとばしてみよう」を下記の内容で実施します。
参加確認票を未提出の方は、参加・不参加に関わらず早めにご提出ください。
詳細につきましては、先日に配布したお手紙に記載していますのでご一読をお願いいたします。

実施日：令和8年11月14日(土)　9:00～14:00ごろを予定
内　容：ケント紙を使って本格的な紙飛行機を製作していただきます
持ち物：のりとハサミ
備　考：ご不明な点がございましたら、担当までご連絡ください。







職員研修による開所時間の変更について

職員研修のため利用時間が変更となりますので、開所時間が普段より30分早く終了します。
お手数をおかけしますが、送迎サービスを利用されている方は予定の確認をお願いいたします。



★日時　令和8年11月16日(月)予定　　★開所時間　9:00～15:30　終礼

11月献立表

	月	火	水	木	金
メニュー	2	3	4	5	6
	菜飯 野菜ラーメン 春巻き フルーツ缶		ごはん 豚生姜焼き スパソテー チンゲン菜おかか和え 味噌汁(そうめん)	ごはん 鶏肉の唐揚げ 高野豆腐含め煮 白菜 磯香和え 味噌汁(もやし)	ごはん おでん 小松菜の和え物 コロッケ 味噌汁(ふ) 
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 836kcal 蛋白質 25g 脂質 18.4g 食塩 3.1g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 704kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.2g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 776kcal 蛋白質 31g 脂質 28.7g 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 643kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.7g 食塩 4.3g
メニュー	9	10	11	12	13
	親子丼 里芋ゆず味噌かけ チンゲン菜和え物 味噌汁(そうめん) 	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 小松菜錦糸和え れんこん炒め 味噌汁(うずまきふ)	ごはん ビーフシチュー きんぴらごぼう チンゲン菜 煮浸し プリン	ごはん 鰺の煮つけ 揚げしゅうまい ほうれん草錦糸和え 味噌汁(たまねぎ)	ごはん ヤンニョムチキン 野菜炒め 白菜ゆかり和え 味噌汁(こまつな)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 733kcal 蛋白質 26.4g 脂質 15.1g 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 635kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.4g 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 722kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.8g 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 643kcal 蛋白質 26.1g 脂質 17g 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 790kcal 蛋白質 26.9g 脂質 29g 食塩 3g
メニュー	16	17	18	19	20
	A カレーライス(甘口) B カレーライス(辛口) カリフラワーと豆のサラダ キャベツソテー 杏仁豆腐	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干 大根 煮 春雨の酢の物 味噌汁(きゃべつ)	ごはん ポークチャップ 田舎煮 小松菜和え物 味噌汁(うずまきふ)	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ キャベツのおかか和え 味噌汁(だいこん)	ごはん 豆腐ハンバーグとアジフライ じゃがいも煮 青梗菜ごま和え 味噌汁(ふ)
	A ｴﾈﾙｷﾞｰ 765kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.8g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.1g 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 751kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.7g 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 736kcal 蛋白質 26.8g 脂質 25.5g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 674kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16g 食塩 3.5g
	B ｴﾈﾙｷﾞｰ 778kcal 蛋白質 20.1g 脂質 23.2g 食塩 3.2g				
メニュー	23	24	25	26	27
		ご当地メニュー(山梨) ★ほうとう風うどん ごはん ちくわ磯部あげ わらび餅 	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 青梗菜 煮びたし スープ(ミックスベジタブル)	ごはん チキンカツ 湯豆腐 小松菜ポン酢和え 味噌汁(さといも)	ごはん ハンバーグ ミニポトフ きゃべつの酢の物 味噌汁(ふ) 
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 856kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.2g 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 641kcal 蛋白質 17.7g 脂質 24g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 782kcal 蛋白質 26.3g 脂質 19.2g 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 802kcal 蛋白質 27.9g 脂質 23.8g 食塩 4.1g
メニュー	30				
	豚焼肉 丼 小松菜おかか和え こんにゃくとごぼ天煮 味噌汁(うずまきふ)				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 739kcal 蛋白質 21.7g 脂質 14.7g 食塩 3.4g				