

2月

360号

しゃかひくしほうじん
社会福祉法人
おおさかしょうがいしゃく
大阪市障害者福祉・スポーツ協会

きょうかい

ワークセンター千里

チ里だより

2月の予定

1日(月)	月はじめの会
11日(木)	建国記念の日(休所日)
15日(月)	給食委員会・生活習慣病予防教室
23日(火)	天皇誕生日(休所日)
25日(木)	工賃支給日
26日(金)	月終わりの会



所長からのひとこと

早いもので、令和3年も一か月が過ぎました。例年でしたら梅の花が咲き始める季節で少しずつ春の訪れを楽しみにできる季節ですが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大により、緊急事態宣言が発令され、「人との距離を離す」や「マスク着用・消毒」「夜8時以降の外出は自粛」など言われているので、なかなかゆっくりと季節を楽しむ気分になれないのが非常に残念です。とはいっても、新型コロナの感染者数は大阪府で毎日500人程度の人数で報告されているので、自分や家族が感染しないよう感染予防対策だけは徹底して行っていきたいと思います。

さて、皆さんは自分の健康管理についてどのようにされていますか? 「特に何もしていない」という人も多いのではないでしょうか? 中には「健康管理は家族に任せている」という人もいるかもしれませんね。自分の体なので、しんどくなったり、痛くなったりすると困るのは自分です。最近利用者の方を見ていて、「●●さんスリムになったなあ」と思う人もいれば、「?かなり太ってきたかな?」と思う人もおられます。体重が以前に比べて増えたという方は食生活の偏りが原因だと思いますので、間食(おやつ)を少なくするなど、自分自身で健康を維持できる取り組みを行うようにしていきましょう。

トピックス

1面	2月の予定 所長からのひとこと
2面	新型コロナウイルス感染症の蔓延 防止の取り組みとお願いについて
3面	健康コラム プレハブ作業室の改築工事について
4面	3月の献立表

新型コロナウイルス感染症蔓延を防ぐため、せっけんを使った手洗い、こまめなうがいを行い、会話はマスク着用して、相手と離れて話をしてください。病気予防に努めましょう。

しん

新型コロナウイルス感染症について（おさらい）

【新型コロナウイルス感染症とは】

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザに比べ、症状が重くなる重症化するリスクが高いと考えられています。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので、引き続き注意しましょう。

特に高齢者の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられるが、狭い空間や近い距離での会話などには注意が必要です。

【飛沫感染とは】

感染者の飛沫（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や花などから吸い込んで感染します。ワークセンター千里では食堂で昼食を食べるときは静かに食べて頂きます。



【接触感染とは】

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触るとウイルスが付きます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。



【日常生活で気を付けること】

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や料理の前後、トイレの後、食事前などに石けんを使ってこまめに手を洗い、アルコール消毒液などで清潔にしましょう。

咳などの症状がある人は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを手の触れる場所を通して、他の人に病気を移す可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

みんなの周りで新型コロナウイルス感染症の蔓延を防ぐため、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意しましょう。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、無理をせず休みましょう。



健康コラム

生活習慣で大切にしたいこと

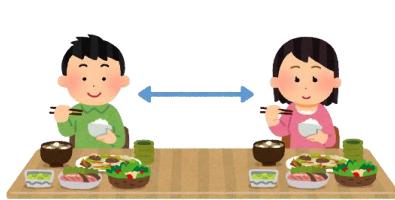
※早食い

食べすぎ 食事は20分以上かけましょう。噛み応えのある食品を選ぶのも一つの方法です。



※欠食がある

食事を抜くと飢餓状態になり、次の食事を吸収しやすく、太りやすい体质になります。



2月の給食目標 石鹼を使って手を洗いましょう。間隔をあけて並びましょう。

プレハブ作業室工事について

ペット関連作業などで作業している、プレハブ作業室について2月から3月の中ごろにかけて、改修工事を行います。

工事期間中、作業は通常通り行う予定ですが、状況により作業場所が一部変更となる場合があります。

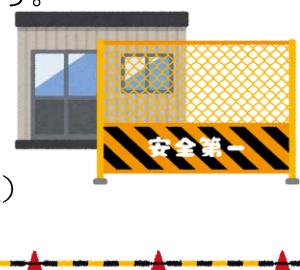
また、駐車場において工事にかかる人が来ます。車や資材を置くので、みんなの安全のため立ち入りを制限する場面もあります。みなさんご協力をよろしくお願ひします。

【プレハブ作業室工事について】

工事場所：プレハブ作業室、倉庫周辺

工事期間：令和3年2月1日（月）から 3月中旬まで（予定）

工事内容：プレハブ部分の外壁と屋根の改修、倉庫周辺整備など。





2月献立表



	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	やきにくどん 焼肉丼 さといもに 里芋そぼろ煮 ちゃんぽ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(うずまきふ)	ごはん さかなや 魚のみりん焼き きりぼだいこんぶたにくに 切干大根と豚肉煮 ほうれん草ごま和え みそしる味噌汁(たまねぎ) みかんヨーグルト	ごはん ちきんかつ チキンカツ こまつな小松菜のしらす和え がんもの煮物 みそしる味噌汁(ちんげんさい)	ごはん や 焼きそば ころつけ コロッケ あますあ キャベツ甘酢和え ちゅうかすいぶ(もやし)	ごはん にくだんごあます 肉団子の甘酢あんかけ ちゃんぽんさいそて一 青梗菜ソテー はくさしきんしあ 白菜錦糸和え みそしる味噌汁(きゅべつ)
	I34kcal - 734kcal 蛋白質 25.6g	I34kcal - 674kcal 蛋白質 31.1g	I34kcal - 785kcal 蛋白質 30.1g	I34kcal - 751kcal 蛋白質 25.5g	I34kcal - 735kcal 蛋白質 20.8g
昼食	8	9	10	11	12
	ごはん しょうゆらーめん はるま 春巻き こまつな小松菜のドレッシング和え	ごはん ぼーくちゅうぶ ポークチャップ はるさめうまに 春雨の旨煮 ちんげんきしょうがあ チンゲン菜生姜和え みそしる味噌汁(ふ)	ごはん たらのピカタ じゅーまんぼてと ジャーマンポテト ほうれん草の梅肉和え みそしる味噌汁(だいこん) まっちやばばろあ 抹茶ババロア	建国記念日	
	I34kcal - 806kcal 蛋白質 24.4g	I34kcal - 694kcal 蛋白質 28.8g	I34kcal - 735kcal 蛋白質 33.6g	I34kcal - 730kcal 蛋白質 28.7g	
昼食	15	16	17	18	19
	A ハッシュドポーク B ハンバーグテミソース B ごはん ごぼうきらだ ゴボウサラダ やさいすいぶ 野菜スープ	ごはん あじの梅照り焼き かぼちゃの煮物 きやべつのゆかり和え みそしる味噌汁(たまねぎ)	ごはん まーぼーとうふ マーポー豆腐 や 焼きビーフン ちんげんさいいそかあえ チンゲン菜磯香和え みそしる味噌汁(うずまきふ)	ごはん ぶた 豚しょうが焼き ほうれん草のおかか和え こうやに 高野煮 みそしる味噌汁(さといも) フルーツ缶	ごはん のり 海苔ごまチキン に ひじき煮 こまつな小松菜のおろし和え すまじけじる(そうめん)
	A I34kcal - 740kcal 蛋白質 24.3g	I34kcal - 718kcal 蛋白質 29.1g	I34kcal - 726kcal 蛋白質 29.6g	I34kcal - 753kcal 蛋白質 27.6g	I34kcal - 757kcal 蛋白質 26.5g
昼食	B I34kcal - 700kcal 蛋白質 22.4g				
	22	23	24	25	26
昼食	なめし 菜飯 とんじる 豚汁うどん えびかつ エビカツ きやべつのカニカマ和え	てんのちんじょうび 天皇誕生日	ごはん かれいそでーねぎソース 揚げシュウマイ ちんげんさいいしょがあ チンゲン菜生姜和え みそしる味噌汁(だいこん)	ごはん ちきんとまとに チキントマト煮 ぶろっこりーさらだ きんぴらごぼう みそしる味噌汁(もやし)	かれいらいす カレーライス やさいそてー 野菜ソテー すぱげていさらだ スパゲティサラダ みるくていぜりー ミルクティゼリー
	I34kcal - 791kcal 蛋白質 29.6g	I34kcal - 649kcal 蛋白質 29.1g	I34kcal - 720kcal 蛋白質 26.9g	I34kcal - 880kcal 蛋白質 27.6g	