

# 千里だより

2 月

384 号

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

ワークセンター千里



## トピックス

### の 予定

1 日 (水)	つきはじ 月 初めの会
11 日 (土)	けんこくきねん ひ きゅうしよび 建国記念の日 (休所日)
16 日 (木)	せいじんびょうぼうきょうしつ 成人病予防教室
20 日 (月)	きゅうしよくけんとういんかい 給食検討委員会
23 日 (木)	てんのうたんじよび きゅうしよび 天皇誕生日 (休所日)
24 日 (金)	こうちんしきゅうび 工資支給日
28 日 (火)	お 終わりの会、新聞発行

1 めん 面	がつ 2月の予定 しよちよう 所長からのひとこと
2 めん 面	まきよつしつ しようめいこうじ おこな 作業室の照明工事を行いました た 積雪について
3 めん 面	けんこう 健康コラム しよくいんしやうかい 職員紹介について インフルエンザ等 <small>など</small> の流行 <small>りゆうこう</small>
4 めん 面	がつ 2月の献立表

### 現在の利用者数

しゅうろうけいぞくしえん かた めい いこう しえん めい  
就労継続支援B型57名 / 移行支援3名  
ごうけい めい  
合計 60名

### 所長からのひとこと



1月末から寒い日が続いており、1月25日には大雪で電車が運休、バスの大幅な遅れ等、交通機関が大幅に乱れたため、たくさんの方が仕事や学校に行けなくなりました。とニュースでも報道されていきました。この大雪により、改めて都市部は雪に弱いことを実感しました。まだ、2月が始まったばかりで雪の季節が1か月程度続きます。自宅を出発する前には天気予報や電車バスの運行情報を確認し、運休や遅れが予想されるときには時間に余裕を持った行動をとる、大雪の時には無理な出勤は控える。という判断も必要かもしれません。くれぐれも身の安全を第一に行動して頂くようお願いいたします。

さて、2月といえば、「節分」で豆まきをする家庭も多いと思います。豆をまき悪魔祓いをして一年間健康に過ごせるようにと願う昔から行われている風習ですが、現在では「悪魔」＝「コロナウイルスやインフルエンザ」ではないかと思えます。これらの「悪魔」は豆まきで退治することはできません。予防のためには、帰宅後の手洗い消毒とうがいを欠かさないことが必要です。全国的にコロナとインフルエンザが同時流行していると言われていいます。寒さのピークは今月です。3月からは少しずつ暖かくなってくると思います。利用者の皆様には、日ごろの健康管理に留意し、規則正しい生活を送り病気に負けない体作りを心掛けて頂くようお願いいたします。

引き続き感染症対策のため、次のことを守りましょう。①せっけんを使った手洗い、②こまめなうがい、③ハンカチやタオルで手をていねいに拭く、④消毒をしっかりと行う、⑤会話はマスクをして、⑥相手と距離をとって会話する。⑦人の多いところは避ける。病気を予防をしっかりとしましょう。

**作業室の照明工を行いました。**

1階作業室内の窓向き、壁向きで作業する場所に、作業時に手元を明るくするための照明追加工を行いました。

曇りや雨の日、午後から夕方にかけて、作業中に手元が暗くなる時があり、作業される皆さんが快適に過ごせるように設置しましたので、たくさん良い製品を作ってください。

2階作業室にも手元が暗くなる場所に追加する予定をしております。



手元照明なし

手元照明あり

**雪が積もりました**

年末から記録的な寒さが繰り返されています。『所長からのあいさつ』でもありましたが、ワークセンター千里は普段あまり雪が積もらない場所なのですが、今年は雪が積もりました。

寒い日が続きますので、日陰になるところは天気によっては凍結している場合もあります。また今回は10年に1度と言わせるぐらいの寒さだったこともあり、バスを中心に一部電車も運転の見合わせがありました。

登所される際には転倒などの事故やケガに気を付けて来るようにしてください。よろしくお願いいたします。



山田駅から途中の歩道の様子



ワークセンター千里の駐車場の様子



## ストレスについて考えてみましょう！

日常生活や作業のこと、就職のことや将来のこと等悩むことや考えることもあると思います。

「ストレス」と聞くとつい悪いものとらえてしまいがちですが、実はストレスには(いいもの)と(よくないもの)があります。私たちは日々、外部からの様々な刺激や圧力を受けながら生活しています。

これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。

例えばサッカーをするというストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「頑張ろう」と感じて、いいストレスになるのに対し、嫌いな人は「ゆううつ」「めんどくさい」と感じて良くないストレスになる、というわけです。いいストレスは物事に対する意欲や、生活の中で前向きな目標を持つことにつながります。一方良くないストレスはたまっていくと心だけでなく、体の不調にも影響が出てきます。

のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。

皆さんのストレス発散方法はありますか？書き出してみてください自分を知りましょう！

2月の給食目標 お盆をとる前にアルコール消毒をすること



しよく

## 職員紹介について

1月よりワークセンター千里でお世話になっている加藤 樹(かとう・たつる)と申します。これまで会社員をしていたので、センターでのお仕事は初めてになりますが、先輩職員や利用者の皆さんに学びながらようやく一か月が経ちました。千里はたくさん利用者さんがいらっしゃるのでお顔とお名前を覚えるのが大変ですが、皆さんからも気軽に声をかけていただくと嬉しいです。どうぞ宜しくお願いします。

## インフルエンザが流行しています。

先月12月ごろより、インフルエンザの流行が確認されているようです。新型コロナウイルス感染症対策として、屋外で距離が離れていて会話がなければマスクの着用はしなくてもよいとされています。しかし空気が乾燥していると風邪やインフルエンザ等に感染する可能性が高くなりますので、引き続き、マスクの着用、手洗いやうがい、手指の消毒をはじめ、規則正しい生活(早寝・早起き・朝昼晩の食事をしっかり食べるなど)で、体の免疫を高めて病気予防に努めてゆきましょう。

しゅう

## 就業支援プログラムについて

次回実施について。開催日が決まり次第、対象となる方にお知らせいたします。令和4年度開催分は次回で最終となりますので、いままで依野先生に講義頂いた内容の復習と、服装や持ち物の準備。確認などをしっかりとっておきましょう。

