

千里だより

令和 6 年 4 月末発行

5 月

399 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

5月の予定



1 日 (水)	つきはじ 月初めの会
8 日 (水)	せいじんびょうぼうきょうしつ 成人病予防教室
3 日 (金)	けんぽうきねんび きゅうしよび 憲法記念日 (休所日)
4 日 (土)	みどりのひ きゅうしよび みどりの日 (休所日)
5 日 (日)	こどものひ きゅうしよび こどもの日 (休所日)
6 日 (月)	ふりかえきゅうじつ きゅうしよび 振替休日 (休所日)
20 日 (月)	きゅうしよくけんとういんかい 給食検討委員会
24 日 (金)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
31 日 (金)	つきお 月終わりの会
現在の利用者数	
しゅうろうけいぞくしえん 59 名 / いこう しえん 4 名 就労継続支援B型 59 名 / 移行支援 4 名 ごうけい 合計 63 名	

トピックス



1	めん 面	5月の予定 所長からのひとこと
2	めん 面	お花見の報告について
3	めん 面	健康コラム 職員挨拶
4	めん 面	5月の献立表

うり

売上げ報告 (作業種類ごと)



施設外作業	287,606円		
施設内作業①	447,364円	(①組立・加工作業)	
施設内作業②	237,156円	(②封入・袋入れ)	
		ごうけい 合計	972,126円

<所長からのひとこと>



新年度となり早くも一か月が過ぎました。4月に新たに利用者としてメンバーに加わった3名の利用者の方、ワークセンター千里の居心地はいかがでしょうか？一か月過ごしてみた感想などあれば、また教えて頂きたいと思います。また、職員の人事異動により、新たに加わった西尾さんはどのような感想をもっているでしょうか？興味のある利用者の方は休憩時間等に聞いてみて下さい。一方、4年間ワークセンター千里でがんばっていただいた松山さんは、ワークセンター中津に異動となりました。作業や利用者の方へ寄り添いながら丁寧な対応をしていただき、利用者の皆さんからとても慕われていたので私達も非常に残念に思っています。また、時々顔を見せに来られると思うので気軽に声をかけてあげてください。

5月というのに4月の終わりころから「夏日」になる日がありました。桜の花が散った頃から夏になっていくのでしょうか？ますます地球が温暖化していくように思われます。「まだ5月だから」と暑さを甘く見本に作業場でも必要な時にはエアコンを使うようにしていきたいと思ひます。

<<休憩時や給食時の食堂での過ごし方について>>

椅子に前を向いて座りましょう。ふきんは指示された拭き方をしましょう。使った物は元の場所に戻しましょう。椅子はやさしく使いましょう。お互い気持ちよく過ごすため、静かにすごせるようにしましょう。

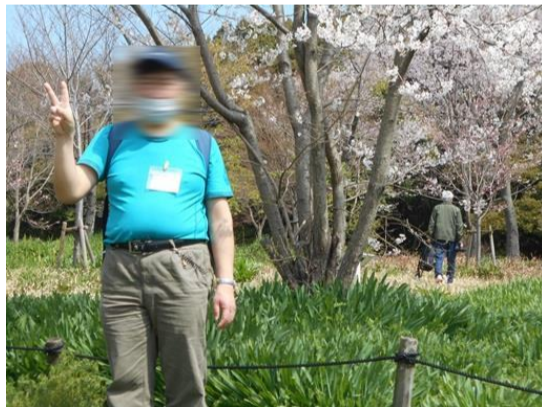
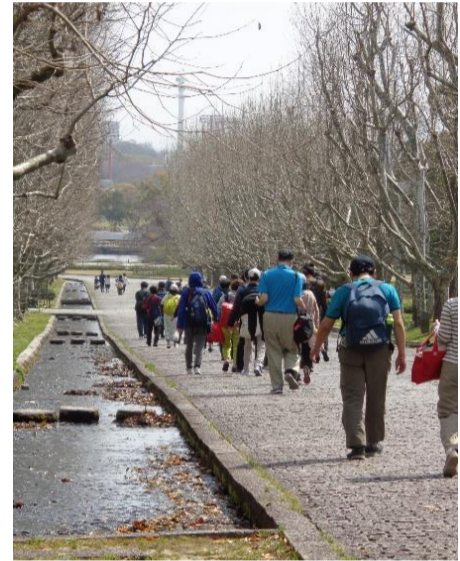
土曜開所日の実施報告

3月30日（土）の10時より万博記念公園にて、土曜開所日の行事として「お花見」を実施いたしました。

当日は天気にも恵まれ青空の下、34名の利用者の方が参加されました。

暖かい日差しの中、今回はワークセンター千里から40分ほど歩いて現地まで向かいましたが、皆さんにとって良い運動になったのではないのでしょうか。

花見には時期が少し早くて桜は3分咲きぐらいでしたが、皆さん楽しそうに過ごされていきました。



健康コラム

知らないで損！たけのこが体に良い5つの理由

春の到来を告げる食材、「たけのこ」。千里の利用者・職員の皆様にはお買い上げいただきありがとうございます。

今回は、たけのこを食べると得られる体に良い理由を紹介させていただきます。

独特の食感と風味を楽しむだけでなく、実は栄養満点です。

*低カロリー&豊富な食物繊維・・・満腹感を得やすく便秘解消に効果。

*カリウム力で余分な水分を排出・・・むくみの解消に効果。

*美肌効果・・・ビタミンCも豊富に含まれています。

*ビタミンB群でエネルギー代謝をサポート・・・疲労回復効果も期待できます。

*脳の働き維持・・・GABAは、脳の神経伝達物質の1つです、リラックス効果や記憶力効果に期待。

このように、タケノコは美容や健康にうれしい効果が期待できる食材です。

旬の時期に積極的に食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

5月の給食目標 いただきます・ごちそうさまを言いましょう。椅子を静かに直す。



職員の挨拶

4月1日付で人事異動があり、令和2年4月から当センターに勤務していた、松山指導員がワークセンター中津へ異動となり、大阪市障がい者相談支援研修センターより、西尾指導員が着任しました。

松山指導員からのごあいさつ

私事ではありますが、4月1日付でワークセンター中津へ異動することとなりました。

新型コロナウイルス感染症で緊急事態宣言が発出された、2020年4月から4年間のあいだ、ワークセンター千里でお世話になりました。

その間、利用者の皆さんから様々な事を教えていただき感謝しています。ここで学んだ経験を活かし、

ワークセンター中津でも役に立てるよう頑張ります。これからもみなさんの目標に向かって、素敵な人生

を送られますよう願っています。またどこかでお会いする時には、今より成長し素敵になったみなさんとお

会いできればと思っています。ありがとうございました。



着任のあいさつ

4月1日付で東住吉区にある大阪市障がい者相談支援研修センターから異動してきました西尾 光太郎で

す。前の職場では主に相談支援にかかわる方達への研修企画の仕事をしていました。ワークセンター千里

では心機一転、利用者の方々が希望している未来に向かって支援をしていきたいと思っております。どうぞ

よろしくお願いたします。

5月献立表



	月	火	水	木	金
昼食			1	2	3
			スタミナ丼 小松菜錦糸和え すまし汁（はるさめ） I補材 - 765kcal 蛋白質 20.9g	ごはん 鱈の南蛮漬け 里芋含め煮 味噌汁（ふ） I補材 - 678kcal 蛋白質 22.3g	けんぼうきねんび 憲法記念日
昼食	6	7	8	9	10
	振替休日 I補材 - 699kcal 蛋白質 23.9g	ごはん きのこハンバーグ 南瓜の含め煮 ほうれん草土佐和え 味噌汁（うずまきふ） I補材 - 699kcal 蛋白質 23.9g	ごはん カレイの磯辺揚げ ビーフン炒め 菜の花の酢味噌和え スープ（コーン） I補材 - 622kcal 蛋白質 23.5g	ごはん 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ 白菜煮浸し 味噌汁（もやし） I補材 - 746kcal 蛋白質 32.5g	ごはん 肉団子の甘酢あん 海草サラダ こんにやくとふきの煮物 味噌汁（ちんげんさい） I補材 - 631kcal 蛋白質 15.5g
昼食	13	14	15	16	17
	わかめごはん 鶏南蛮うどん きゃべつ甘酢和え 茄子の焼き浸し I補材 - 719kcal 蛋白質 26.4g	ごはん 鶏肉の唐揚げ インゲン炒め なます 味噌汁（たまねぎ） I補材 - 731kcal 蛋白質 27.2g	ごはん 肉じゃが 春巻き もやしドレッシング和え 味噌汁（うずまきふ） I補材 - 772kcal 蛋白質 20.2g	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き マカロニソテー チンゲン菜酢の物 スープ（とうふ） わらびもち I補材 - 660kcal 蛋白質 22.5g	ごはん 豚肉のソテーおろしソース ほうれん草しらす和え 炊き合わせ（がんも） 味噌汁（ふ） I補材 - 664kcal 蛋白質 26.3g
昼食	20	21	22	23	24
	A 親子丼 B ソースカツ丼 小松菜の生姜和え 味噌汁（ふ） フルーツ寒天 A I補材 - 755kcal 蛋白質 29.8g B I補材 - 720kcal 蛋白質 21.2g	ごはん アジのカレー風味焼き ごぼうと豚肉炒め ほうれん草のごま味噌和え すまし汁（そうめん） I補材 - 541kcal 蛋白質 22.2g	ごはん てりやきチキン 白菜ゆかり和え 切干大根煮 味噌汁（うずまきふ） I補材 - 694kcal 蛋白質 27.3g	ごはん ブルコギ 蒸しシュウマイ キャベツ酢の物 中華スープ（ちんげんさい） I補材 - 657kcal 蛋白質 21.4g	キーマカレー キャベツウインナー炒め 大根サラダ バナナヨーグルト I補材 - 762kcal 蛋白質 19.8g
昼食	27	28	29	30	31
	なめし菜飯 きつねうどん 青梗菜の酢の物 ミニメンチカツ I補材 - 733kcal 蛋白質 22.1g	ごはん 鶏肉トマトソース煮込み さんどまめいた 三度豆炒めもの きゃべつ和えもの 味噌汁（だいこん） I補材 - 681kcal 蛋白質 26.9g	ごはん ぎゅうにくあつあげの炒め物 かりうらうごまどし和え れんこん田舎煮 味噌汁（ちんげんさい） I補材 - 669kcal 蛋白質 24.8g	ハッシュドポーク スパゲティサラダ スープ（こまつな） ぎゅうにゅうゼリー I補材 - 834kcal 蛋白質 25.2g	ごはん ちキン味噌まよ焼き ちんげんさい酢の物 こんにやく煮物 すまし汁（とうふ） I補材 - 668kcal 蛋白質 25g