

# 千里だより



6  
月

令和 6 年 5 月末発行

400 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



## 6月の予定

3 日 ( 月 )	月初めの会
10 日 ( 月 )	事故防止・ハラスメント委員会
12 日 ( 水 )	成人病予防教室
17 日 ( 月 )	給食検討委員会
25 日 ( 火 )	工賃支給日
28 日 ( 金 )	終わりの会
29 日 ( 土 )	土曜開所日

## トピックス



1	めん面	6月の予定 所長からのひとこと
2	めん面	土曜開所日について ボッチャのルールについて
3	めん面	健康コラム アンケートの報告について
4	めん面	6月の献立表

### 現在の利用者数

就労継続支援B型58名/ 移行支援3名

合計 61名

### 売り

### 売上げ報告 (作業種類ごと)

施設外作業	56,641円	
施設内作業①	418,554円	(①組立・加工作業)
施設内作業②	421,841円	(②封入・袋入れ)
		合計 897,036円

### <所長からのひとこと>



早いものでもう6月ですね。4月から当所の利用を開始された3名の方々は、初めての環境の中で戸惑いも多かったと思いますが、最近の様子を拝見する中では他の利用者の方とも関係ができてつあり慣れてこられたなあと感じています。

さて、6月と言えば皆さんは何を思い浮かべますか？「梅雨」「ジメジメ」「蒸し暑い」などあまり良いイメージを持たない方が多いと思います。私も「嫌な季節だなあ」と感じてますが、一つ良いことといえば、仕事帰りにホテルを見て楽しむことです。私が住んでいる地域では、毎年6月10日ごろから晴れた夜には小川沿いでホテルが飛んでいる姿を見かけます。帰り道で「疲れたあ」と考えている時にふと外を見ると川の上に青緑に光るホテルをみつけてから、毎年この時期になると立ち止まってしばらく眺めることにしています。

最近川の水も汚れてきているためなのか、数えられる程度しか飛んでいませんが、それでも心の癒しにはなりますので、機会があればホテル見物に行かれてみてはいかがでしょうか？



### <<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。

ど

## 土曜開所日のお知らせ

先日みなさんにお知らせしましたとおり、来月の土曜開所日はレクリエーションの一環として「ポッチャ」を体験してみよう！」を開催します。

今回は長居スポーツセンターの方がインストラクターとして来られます。一から「ポッチャ」を教えてくださいいただける良い機会だと思いますので、体験をしてみたい方は是非ご参加ください。

【開催日】 6月29日(土) 集合 9:45 ワークセンター千里 食堂

【実施時間】 10:00~13:00まで(予定)

※当日はお弁当を用意します。

【持ち物】 上履き(なければ作業で使っている安全靴をご持参ください)

運動をしやすい服装でお越しください。

上記について不明な点がございましたら、ワークセンター千里までご連絡ください。



## ポッチャのルールについて

皆さんは「ポッチャ」を体験されたことはありますか？

「ポッチャ」は重度の脳性麻痺の方や身体障がいの方がプレイできるよう、ヨーロッパで考案されたスポーツです。

近年では障がいの有無に関わらず、老若男女、誰でも楽しめるスポーツとして注目されています。

ここでは簡単に「ポッチャ」のルールを説明しますので、参考までに一読ください。

### 【ポッチャとはどんなスポーツ？】

ポッチャはどれだけボールを的に近づけることができるかを競うシンプルなルールです。ここではどのように試合が進むかを説明します。

① 両選手1(ペアやチーム)が6個ずつのボールを使用します

試合開始となる第1エンドは常に赤ボールが先攻となります

【先攻】

【後攻】

※以降、偶数エンドは青、奇数エンドは赤が先攻となります

② 先攻側が的となるジャックボール(白球)を投げ、続けて1投目の投球をおこないます

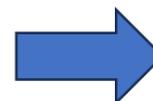
【先攻1投目】



【先攻2投目】



右側に続く



# 健康コラム



## 梅雨の健康対策

6月といえば「梅雨」のシーズンになります。梅雨の時期にはいろいろな体調不良に悩まされることはありませんか？ 風邪・頭痛・めまい・倦怠感・体の冷え・肩こり・腰痛などなど。

実は梅雨の時期はとっても体調を崩しやすい気候のようです。

\*自律神経の乱れ 気温や湿度のばらつきにより自律神経の乱れが引き起こされ「体がだるい」「頭が痛い」などの症状が現れます。

また一日の気温差により「冷え」「肩こり」の症状が出ることもあります。

\*湿気による不調 湿度が高くなり体内の水分が出ていきにくくなり、体のむくみの原因になります。

湿気により食べ物が劣化するスピードも速くなるため、カビや細菌が繁殖して「食中毒」の危険性も大。

対策として…ビタミンを多く含む食品を摂りましょう（豚肉、鮭、乳製品、卵や納豆、緑黄野菜、キノコ類）

睡眠…快適に眠れる睡眠環境を整えましょう（気温26度以下、湿度50～60%が最適）

布団が湿った状態にしない。梅雨を乗り越えましょう！



6月の給食目標 10分ほどかけてゆっくり食べましょう。手洗いはきっちりしましょう。

## アンケートへのご協力、ありがとうございました

過日にご提出いただきました「利用者アンケート」「給食嗜好アンケート」について、結果をまとめた報告書を皆さまにお渡ししました。

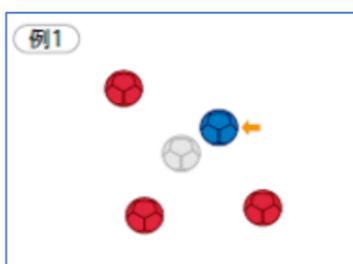
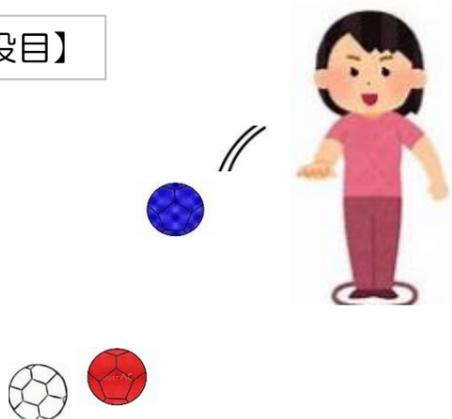
報告書作成が大幅に遅くなり、大変申し訳ありませんでした。紙面スペースの関係上、詳細は配布の報告書をご確認ください。お寄せいただいたご意見は今後のワークセンター千里の運営に役立てていきます。ご協力くださり、ありがとうございました。



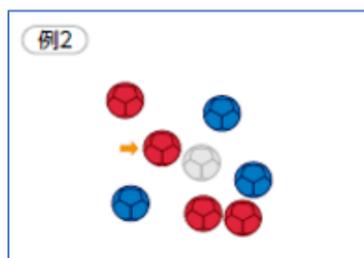
## ボッチャのルールについて（続き）

③ 後攻側が最初の投球をはじめます。以降、ジャックボールからより遠い位置にボールを投げた側の選手がその次の投球をおこないます

【後攻1投目】



青の方がジャックボールに近いので、次は赤



赤の方がジャックボールに近いので、次は青

④ 赤、青ともに6球ずつを投げた時点で得点を計算します

この一連の流れを1エンドとし、個人戦とペア戦は4エンド、チーム戦は6エンドをおこないます。



# 6月献立表



	月	火	水	木	金					
昼食	3	4	5	6	7					
	びびんばふう ビビンバ風 はるま 春巻き かきたまスープ もも缶	ごはん あじやなんばん 鰯の焼き南蛮 ちんげんさいにびたし 青梗菜煮浸し まかろにさらだ マカロニサラダ みそしる 味噌汁 (きゃべつ)	ごはん ぶたしょうがや 豚しょうが焼き きんぴらごぼう だいこんさらだ 大根サラダ みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん まあほはるさめ 麻婆春雨 ころっけ コロッケ ほうれん草おかかあえ ほうれん草おかか和え ちゅうかすーぶ 中華スープ (もやし)	ごはん とり 鶏のから揚げ きとにも 里芋煮 こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁 (ふ)	I補† - 794kcal 蛋白質 19.5g	I補† - 608kcal 蛋白質 22.1g	I補† - 632kcal 蛋白質 20.8g	I補† - 701kcal 蛋白質 16.3g	I補† - 724kcal 蛋白質 28g
	10	11	12	13	14					
なめし 菜飯 かれー カレーうどん こうやに 高野煮 さいだーゼリー サイダーゼリー	ごはん とんかつ だいこんに 大根煮 もやしのあえ物 みそしる 味噌汁 (じゃがいも)	ごはん ちきんまりね 手キンマリネ むしゅうまい 蒸しシュウマイ カリフラワーのサラダ みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん ぎゅうにくやながわふう 牛肉の柳川風 ぶろっこリーツナあえ ブロッコリーツナ和え はくさいに 白菜煮びたし みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん しろみかあらいたるたるそこす 白身鰯フライタルタルソース ぶたにくあすばらいため 豚肉とアスパラ炒め ちんげんさい 青梗菜のゆかり和え すまし汁 (そうめん)	I補† - 826kcal 蛋白質 24.8g	I補† - 590kcal 蛋白質 20.1g	I補† - 672kcal 蛋白質 29.7g	I補† - 649kcal 蛋白質 22.9g	I補† - 634kcal 蛋白質 19g	
昼食	17	18	19	20	21					
	わかめごはん きんどまめあもの 三度豆の和え物 にくだんご 肉団子 A ばいたんらーめん 白湯ラーメン B かきあげうどん	ごはん とり 鶏チリ ちんげんさいそてー 青梗菜ソテー やさいさらだ 野菜サラダ こんそめすーぶ コンソメスープ (しいたけ)	ごはん アジのみそや アジの味噌焼き ほうれん草あえ物 ほうれん草あえ物 たけのことさきに たけのこ土佐煮 すまし汁 (たまごとうふ) しらたまだんご 白玉団子	ごはん とんてき あまから 甘辛ごぼう いんげんまよねーずあえ インゲンマヨネーズ和え みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん めんちかつ メンチカツ こまつな 小松菜のしらすあえ なすひたし 茄子のお浸し みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	I補† - 709kcal 蛋白質 23g	I補† - 695kcal 蛋白質 25.5g	I補† - 621kcal 蛋白質 24.4g	I補† - 765kcal 蛋白質 24.6g	I補† - 644kcal 蛋白質 18.1g
	B I補† - 898kcal 蛋白質 17.7g									
昼食	24	25	26	27	28					
	おやこどん 親子丼 れんこんそぼろ煮 ちんげんさいずあ 青梗菜ポン酢和え みそしる 味噌汁 (ふ) あんにんとうふ 杏仁豆腐	ごはん ぶたにくふうみいた 豚肉カレー風味炒め たあ 炊き合わせ (がんも) はくさい 白菜のごま酢和え みそしる 味噌汁 (おくら)	ごはん はんぱーぐとまとそーす ハンバーグとマトソース じゃーまんぼてと ジャーマンポテト なはなあもの 菜の花の和え物 みそしる 味噌汁 (もやし)	ごはん や 焼きそば とうふでんがく 豆腐田楽 こまつなあますあ 小松菜甘酢和え すまし汁 (そうめん)	ごはん さばのしおや サバの塩焼き じゃがいも煮 ほうれん草磯香和え みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	I補† - 788kcal 蛋白質 29.1g	I補† - 664kcal 蛋白質 23.5g	I補† - 730kcal 蛋白質 23.6g	I補† - 721kcal 蛋白質 30g	I補† - 647kcal 蛋白質 21.5g