



千里だより

令和 6 年 8 月末発行

9 月 403 号

しゃかいふくし ほうじん
社会福祉法人
おおさかししょうがいしゃ ふくし
大阪市障害者福祉・スポーツ協会
ワークセンター千里



の 予定



2 日 (月)	つきはじ かい 月初めの会
3 日 (火)	ひなんくんれん おおさか まんにんくんれん 避難訓練(大阪880万人訓練)
11 日 (水)	せいじんびょうぼう きょうしつ 成人病予防教室
16 日 (月)	けいろのひ (きゅうじゆび) 敬老の白(休所白)
18 日 (水)	りようしゃ けんこうしんだん 利用者健康診断
22 日 (日)	しゅうぶん のひ 秋分の白
23 日 (月)	ふりかえきゅうじつ きゅうじゆび 振替休日(休所白)
24 日 (火)	きゅうじゆくけんとうい かい 給食検討委員会
25 日 (水)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
30 日 (月)	お かい しんぶんはつこう 終わりの会、新聞発行
現在の利用者数	しゅうじゆくせいぞくえん 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 合計 60 名

ト ピックス



1 めん 面	がつ よてい 9月の予定 しよちよう 所長からのひとこと
2 めん 面	たい かい しゅうじゆえん 第2回 就労支援プログラムの実 施報告 スイカを収穫しました
3 めん 面	けんこう コラム 健康コラム しょくどう せいじょうほうこく 食堂の清掃報告 ひなんくんれん けんこうしんだん 避難訓練・健康診断のお知らせ
4 めん 面	がつ こんだてひよう 9月の献立表

うり

売 上げ報告(作業種類ごと)

施設外作業	337,280円	
施設内作業①	373,982円	(①組立・加工作業)
施設内作業②	332,158円	(②封入・袋入れ)
合計	1,043,420円	

所長からのひとこと



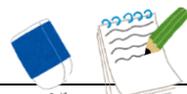
早いもので令和6年も半分が過ぎ、季節は秋が始まりました。秋といえば、「読書の秋、睡眠の秋、スポーツの秋・・・」など過ごしやすい季節ゆえに色々なことに取り組みやすい気候となりますが、まだまだ暑い時期なので実感が湧かないですね。一方、秋は「食欲の秋」を思い浮かべる方も多いでしょう。野菜、果物など色々な食べ物がおいしく食べられる時期ですが、食べすぎには気をつけて、「腹八分目」を意識するようにしましょう。

また、9月は防災月間でもあります。9月3日には大阪880万人訓練が大阪全域で実施され、ワークセンター千里も同時刻に地震発生を想定した避難訓練を実施します。今年は、1月1日の能登半島地震に始まり、8月8日には宮崎県でも大きな地震があり被害を受けた方もおられます。この地震により、南海トラフ地震発生が近いとも言われており不安が高まっています。当所でも、万一のために防災用品を揃えていくよう努めています。皆様のご家庭においても改めて防災用品の確認と避難が必要となった時の行動について家族や支援者の方と話し合ってください。

<< 体調管理についてのお願い >>
 新型コロナウイルス等の感染症が流行っていますので、こまめな手洗いとできるかぎりマスク着用を心がけてください。

だい

第2回 就労支援プログラムを実施しました



6月に実施しました第1回就労支援プログラムに続いて、前回にご講義いただいた依野先生をお迎えして2回目の就労支援プログラムを8月5日(月)に実施しました。

今回は「自己管理」をテーマに先生から受講生の方たちへ問いかけながら、課題について一緒に考える意義深い講義でした。

講義の初めに喫煙の習慣や作業中の離席などの例を挙げられ、上記のような振舞いが会社の中での「考課」に影響するため、日頃の行動が面接で重要であることを例示されました。

次のお話として「仕事はある日突然なくなる可能性もある」ため、今取り組んでいる以外のことも身につけておく重要性と、普段の訓練の中で就労に向けたペースをしっかりと作っていく必要性をおっしゃられていました。

また「こんな仕事をしたら楽しいだろうな」「こんな仕事をしてみたいな」など、日頃から自分自身に問いかけていく大切さもお話されていました。

講義の最後に「何か質問はありませんか？」と問いかけがあった時にどなたからも質問がなかったことについて、質問に対して返答をすることは会社に興味があることを示すことになるので、常に質問に対して返答できるようにしておくこと、ここに「何をしに来ているか？」を常に自身に問うようにとアドバイスをいただき、第2回目の就労支援プログラムを終了しました。

今回もご来場いただいた皆様、今後の研修などに役立てていただき、よい結果を得られるように心がけてください。



か わいいスイカを収穫しました



今年中は庭の花壇に植えているスイカがグスクと育ち、たくさんのスイカが実りました。いつもにスイカに水をあげてくれていた井口さん、ありがとうございました。

収穫したスイカは8月20日(火)の給食の時に配りました。

皆さんからは「おいしかった」「甘かった」などの感想をいただきました。スイカは今も何個か育っていますので、興味のある方は是非見てみてください。





健康コラム



「食欲の秋」食べ過ぎをふせよう！

暑かった夏も過ぎ、食欲の回復する秋がやってきました。

「実りの秋」ともいわれ、夏の日差しを受け栄養をたっぷり含んだおいしい旬の食材が食卓に並び、つい食べ過ぎてしまう方も多いのではないでしょうか？

食欲の増す時期だからこそ、ご自身の食欲を上手にコントロールしましょう。

・食べる順番…きのこや海藻などのカロリーが低く食物繊維を豊富に含むものから食べましょう

その後たんぱく質(肉や魚)、次に炭水化物(ご飯、麺、パン)を食べるようにしましょう。

・かむ回数を増やそう…食事をよく噛んで時間をかけて食べることで満腹感があります。

食材を大きくカットする、食感を残すように固めに調理するとかむ回数がアップします。

「しっかりよく噛んでたべよう」が9月の給食目標になっています！



9月の給食目標 しっかりよく噛んでたべましょう。

しよく

食堂の清掃を実施しました

8月14日(月)にセンターの食堂を清掃しました。お盆期間中ではありましたが、長居清掃に参加されている方と、清掃体験を希望された方たちで作業をおこないました。初めて清掃の機材を使用する方には道具や機械の使い方を体験していただきながら、皆で協力して食堂の床をきれいにさせていただきました。ポリッシャーで磨いた後の食堂はとてもきれいになりました。参加された皆さま、大変お疲れさまでした。



ひ

避難訓練を実施します

9月3日(火)15:00より、「大阪880万人訓練」の実施に伴い、ワークセンター千里でも避難訓練を地震と火災が発生した想定でおこないます。大阪府より訓練用の通知が携帯電話やスマートフォンに送られてきますので、第3クール終了後の休憩時に携帯電話やスマートフォンを所持している方は用意してください。紛失したりするのが心配な方は訓練が始まるまでカバンやロッカーにしまってください。訓練終了後は終礼までそのまま所持してください。詳細は当日にお伝えしますので、よろしくお願いたします。



てい

定期健康診断を実施します

9月18日(水)に定期健康診断を実施します。当日は身長・体重・血圧・尿検査・問診を測り、40歳以上の希望された方には血液検査をおこないます。詳細につきましては後日連絡いたしますので、ご確認をお願いいたします。

【提出物について】

- ①定期健康診断 問診票 9月17日(火)までに提出
- ②検尿キット 9月18日(水) 検診当日に提出



【検査時の注意事項】

- ・9月18日の朝に採尿して提出してください。
- ・不織布のマスクを着用してください。
- ・無地のTシャツで受診してください(ポケット、ワンポイント付き、スポーツブラ不可)。
- ・血液検査を受ける方は朝食を食べずに登所してください(コーヒー、牛乳、ジュース不可)。

