

# 千里だより

12 月

406 号

社会福祉法人  
大阪府障害者福祉・スポーツ協会

ワークセンター千里



## の 予定

2 日 ( げつ )	つきはじめの会
11 日 ( すい )	生活習慣病予防教室
16 日 ( げつ )	給食検討委員会
25 日 ( すい )	工賃支給日
27 日 ( きん )	終わりの会、仕事納め、新聞発行
28 日 ( ど )	年末年始休所日 (~1月5日まで)
31 日 ( か )	おみそか 大晦日

## トピックス



1 面	12月の予定 所長からのひとこと
2 面	秋のレクリエーション実施報告
3 面	健康コラム 就労支援プログラムの実施について 年末年始の休所日について
4 面	12月の献立表

### 現在の利用者数

就労継続支援B型56名 / 移行支援4名  
合計 60名

うり

### 売上げ報告 (作業種類ごと)



施設外作業	72,523円		
施設内作業①	584,749円	(①組立・加工作業)	
施設内作業②	299,832円	(②封入・袋入れ)	
		合計	957,104円

### 所長からのひとこと



令和6年も今月で終わりになります。私自身はとてもあわただしい一年だったなあ…と感じる一方で今年はやろう！とおもっていたことができなかつた。と反省しながら、年齢を重ねるごとに、一年が早く過ぎていくなあと感じています。

さて、皆さんは、3~4年前の12月を覚えてますか？「コロナウイルス」が世間を騒がせており、「マスク」や「消毒」等の声掛けをしていました。今はコロナウイルスについてはあまり言われなくなりましたが、最近「マイコプラズマ肺炎」の感染注意を言われています。

これから、インフルエンザだけでなく、コロナウイルスやマイコプラズマ肺炎など色々な感染症に対して自己防衛する必要があります。感染防止策は皆さんよくわかっていると思いますが、「マスク」や「手洗い」「消毒」が基本です。

これらの対策は楽なことではないですが、自分の健康を守るためにもぜひ取り組んでいただきたいと思っています。



<< 体調管理についてのお願い >> 新型コロナなど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のマスク着用を心がけてください。

あき

# 秋のレクリエーション実施報告



毎年、この時期に実施している秋季レクリエーションについて報告します。

今回は11月9日の土曜日に29名の方が参加される中、万博記念公園に行ってきました！

当日は爽やかな秋晴れの中、ワークセンター千里を出発した後にモノレールで万博記念公園へ向かい、「太陽の塔」の内部見学を楽しんだ後に、エキスポシティ内の「アトランティック」でバイキングを堪能してらぼーと周辺を散策しました。

「太陽の塔」の内部の展示空間には、鉄鋼製で造られた高さ約41メートルの「生命の樹」があり、樹の幹や枝には大小さまざまな292体の生物模型群が取り付けられ、アメーバーなどの原生生物から爬虫類、恐竜、そして人類に至るまでの生命の進化の過程があらわされていて圧巻の一言でした。

参加された皆さんは、それぞれ楽しんでもらえたかと思えます。ありがとうございました。



しよ

# 所内清掃を実施しました



11月22日の金曜日に1階作業場前の奥の廊下を清掃しました。今回は清掃体験を希望された方に長居清掃に行かれています方がサポートする形で作業をおこないました。初めて清掃機材を使用する方には道具の使い方を体験していただきながら、皆で協力して廊下をきれいにしました。ポリッシャーで磨いた後の廊下はとてもきれいになりました。皆さま、大変お疲れさまでした。



# 健康コラム



## 免疫を高めるために良いこと

ウイルス(インフルエンザ・**新型コロナ**・マイコプラズマ等)や病原菌など体にとっての異物が体内に侵入すると、免疫システムが働き、侵入してきた異物が体を守ってくれます。

1. バランスのよい**食事**
  2. **清潔**
  3. **適度な運動**
  4. **睡眠・休息**
  5. **保湿・保湿**
  6. **前向きな気持ち**
- 以上が大事です。



腸内活動を整え善玉菌を増やすヨーグルトや納豆、キムチなど発酵食品や食物繊維を多く含む食材が腸の免疫細胞を活発にしてくれます。

抗酸化成分を含む野菜は、ビタミンA・C・Eを多く含みます。  
たっぷり食べましょうね！

12月の給食目標 石鹸で手洗い、消毒をしましょう。



## 就労支援プログラムの実施について(お知らせ)

第4回就労支援プログラムのご案内をします。

今回は12月9日の月曜日に従野先生をお迎えして開催する予定です。対象となる方は、筆記用具(鉛筆、シャープペンシルや消しゴム、メモ用紙やノート)などを忘れないようご準備ください。



## 年末年始の休所日について(お知らせ)

早いもので今年も残すところ1か月となりました！

皆さんお待ちかねの年末年始ですが、ワークセンター千里も休所となります。

【ワークセンター千里の予定】

★年末年始の休業期間…令和6年12月28日(土)～

令和7年1月5日(日)まで(9日間)

【施設外 実習先の予定】

☆ココワーク…令和6年12月24日(火)まで。年始は令和7年1月7日(火)より開始

☆ほはば…令和6年12月26日(木)まで。年始は令和7年1月9日(木)より開始

☆長居清掃…令和6年12月25日(水)まで。年始は令和7年1月8日(水)より開始

なお、年始の仕事始めは令和7年1月6日(月)の9:00～15:00までとなります。

当日は普段より1時間早く終了しますので、一緒に配布したお知らせをご家族や支援者の方などにご確認ください。

