現　場：此花作業指導所

２月献立表

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	ごはん しょうゆらーめん 醤油ラーメン はるまき 春巻き あんにんとうふ 杏仁豆腐	ごはん（85ｇ） とうふはんばーぐ　おむれつ 豆腐ハンバーグ＆オムレツ はるさめうまに 春雨の旨煮 ちんげんさいしょうがあ チンゲン菜生姜和え みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん（85ｇ） あじてや アジの照り焼き きゃべつのゆかり和え こうやに 高野煮 みそしる 味噌汁（さといも）	ろーるぱん ロールパン すぱげてぃみーとそーす スパゲティミートソース ごぼうさらだ ゴボウサラダ やさいすーぷ 野菜スープ（こまつな）	ごはん（85ｇ） とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ いんげんみそいた インゲンの味噌炒め かりふらわーさらだ カリフラワーサラダ しる すまし汁（うずまきふ）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 650kcal　蛋白質 17.4g 脂質 16.4g　食塩 4.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545kcal　蛋白質 16.1g 脂質 16.7g　食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608kcal　蛋白質 28.1g 脂質 12.7g　食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 765kcal　蛋白質 24.6g 脂質 26g　食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 687kcal　蛋白質 26.1g 脂質 27.4g　食塩 2.4g
	10	11	12	13	14
昼食	びびんばどん ビビンバ丼 しゅうまい スープ（たまねぎ） だんご ごま団子	けんこくきねんび 建国記念日	ごはん（85ｇ） めんちかつ メンチカツ にもの かぼちゃの煮物 ちんげんさいいそかあえ チンゲン菜磯香和え みそしる 味噌汁（たまねぎ）	ごはん（85ｇ） しろみさかなびかた 白身魚のピカタ じゃーまんぽてと ジャーマンポテト なはなばいにくあ 菜の花の梅肉和え みそしる 味噌汁（だいこん） だんご みたらし団子	ごはん（85ｇ） とりにくちりそーす 鶏肉のチリソース に ひじき煮 こまつなあ 小松菜のおろし和え みそしる 味噌汁（うずまきふ）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 663kcal　蛋白質 19g 脂質 22.5g　食塩 2.4g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 657kcal　蛋白質 16.4g 脂質 20.6g　食塩 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 706kcal　蛋白質 23.2g 脂質 16g　食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 711kcal　蛋白質 24.4g 脂質 25.1g　食塩 4.2g
	17	18	19	20	21
昼食	ごはん かれーうどん さといもの 里芋煮物 こまつなすのもの 小松菜の酢の物 かん フルーツ缶	ごはん（85ｇ） しろみさかならい 白身魚フライ やぴーふん 焼きビーフン なはなあ 菜の花ツナ和え みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん　（85ｇ） にくだんごあまず 肉団子の甘酢あんかけ ちんげんさいてー 青梗菜ソテー はくさきんしあ 白菜錦糸和え みそしる 味噌汁（きゃべつ）	ごはん　（85ｇ） ちきんとまとに チキントマト煮 ぶろっこりーさらだ ブロッコリーサラダ きんぴらごぼう みそしる 味噌汁（もやし）	ごはん　（85ｇ） はっぽうさい 八宝菜 あ 揚げぎょうざ こまつななむる 小松菜のナムル ちゅうか 中華スープ（はるさめ）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 697kcal　蛋白質 21.2g 脂質 11.9g　食塩 6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 698kcal　蛋白質 17g 脂質 29.1g　食塩 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 710kcal　蛋白質 16.6g 脂質 24.5g　食塩 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 640kcal　蛋白質 23.8g 脂質 18.7g　食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588kcal　蛋白質 20g 脂質 19.6g　食塩 2.6g
	24	25	26	27	28
昼食	ふりかえきゅうじつ 振替休日	ごはん（85ｇ） とんかつ きりぼしだいこんいたに 切干大根の炒め煮 こまつなすみそあ 小松菜酢味噌和え みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん　（85ｇ） さばてや サバの照り焼き れんこんいた レンコン炒め ちんげんさいのもの 青梗菜の酢の物 みそしる 味噌汁（だいこん）	ごはん　（85ｇ） はんばーぐ ハンバーグ さんどまめまよねーずあ 三度豆のマヨネーズ和え はくさいあ 白菜ごま和え みそしる 味噌汁（うずまきふ）	おやこどん 親子丼 たけこいた 竹の子炒め かにかまあえ きゃべつのカニカマ和え 味噌汁（ちんげんさい） ばなな バナナ
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 735kcal　蛋白質 21.8g 脂質 17.1g　食塩 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 660kcal　蛋白質 23.1g 脂質 26.5g　食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 750kcal　蛋白質 22.5g 脂質 27.3g　食塩 4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625kcal　蛋白質 26.9g 脂質 17.7g　食塩 3.3g

まんぼーい

社会福祉法人
大阪市障害者福祉・スポーツ協会
おおさかしりつこのはなさぎょうしどうしょ
大阪市立此花作業指導所

令和７年２月３日発行　No. 364号

にがつぎょうじよてい 2月行事予定

2月

2月４日（火）	まいしまていきせいそう 舞洲定期清掃
2月６日（木）	まいしま　さくせん 舞洲クリーンアップ作戦
2月１１日（火・祝）	けんこくきねんひ 建国記念の日
2月１８日（火）	まいしまていきせいそう 舞洲定期清掃
2月２１日（金）	けんこうかんりこうしゅうかい 健康管理講習会 こうちんしきゅうび 工賃支給日
2月２３日（日・祝）	てんのうたんじょうび 天皇誕生日
2月２４日（月・祝）	ふりかえきゅうじつ 振替休日
2月２５日（火）	まいしまていきせいそう 舞洲定期清掃 きゅうしょくいいんかい 給食委員会

フェイスブック再開に続いて2月からインスタグラム（Instagram）も始めます。
ぜひ覗いてみてください！
「此花作業指導所」で検索してみてください。

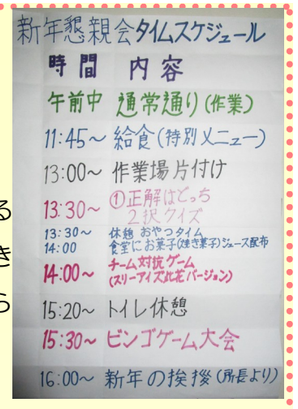
いちがつぶんさぎょううりあげほうこく 1月分作業売上報告

T業者	69,627円	L業者	185,060円
M製作所	71,896円	J業者	7,448円
N業者	34,792円	K業者	3,245円
S業者	83,600円	U業者	57,750円
K商事	3,390円	M業者	440,200円
合　計	957,008円		

お疲れ様でした！今月もがんばりましょう！

新年懇親会　1月6日（月）13時30分～16時

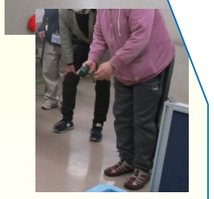
年末懇親会を12月２７日に予定していましたが、欠席者が多かったため１月６日に変更し新年懇親会として行いました。



まずは**「正解はどっち？２択クイズ」**

職員が「日頃作業している箱づくりでどちらが多くできるか?」「お箸でどちらが多くボールを運べるか」「けん玉ができるのは？」など対決。利用者さんにどちらが勝つが予想してもらうクイズ。日頃とは違う職員の様子に盛り上がりました。

マドレーヌとジュース。寄付でいただいたチョコレートで休憩



次は、**「スリーアイズ此花バージョン」**１～9のマス目が描かれた的に向かって、順番にボールを投げ、たて、横、斜めいずれかににボールが並んだら１列１点。点数を競います。４チームに分かれ、２チームずつの対抗で行いました。

上から投げる人、転がす人など工夫して投げるのですが、手作りのボールなので転がり方がそれぞれ違い四苦八苦。回を重ねるごとに要領をつかみ、うまくいけばチームでハイタッチする姿も。1位から４位まで景品をもらいました。

最後は毎年恒例**「ビンゴゲーム」**

一番最初にリーチになったのになかなか揃わない利用者さんも…。景品を手にしてうれしそうでした。

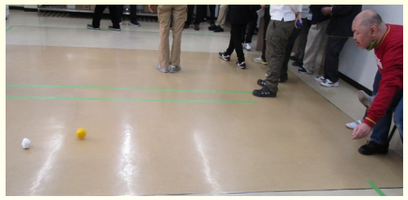
カルチャーサロン　1月24日（金）15時～16時

今年のカルチャーサロンはパラスポーツに触れる時間にしようということで当職員によるボッチャの体験会を行いました。

パラスポーツとは？

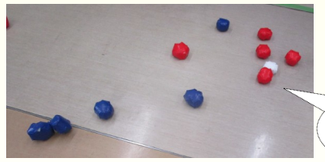
パラスポーツのパラ（Para）は「沿う、並行する」を意味していて、「もうひとつのスポーツ」を表しています。もともと障がいがある人のために考えられたスポーツですが、最近では、障がいのある人だけが行う特別なスポーツということではなく、誰もが一緒に楽しめる「もうひとつのスポーツ」として広がってきています。

多くの利用者さんがボッチャ初体験ということで最初のほうは難しそうでしたが、徐々に皆さん慣れてきて次第にチームの中で作戦を練るなど指導員も含めて大変盛り上がりました。

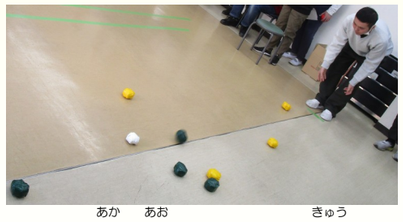


ボッチャとは

ヨーロッパ発祥であり、パラリンピックの正式種目です。年齢、性別、障がいのあるなしに関わらず、全ての人が一緒に競い合えるスポーツです。



赤の勝ち！



ボッチャについて

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤、青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。（今回は4チームだったので　赤対青　黄対緑のボールで行いました。）

投球方法に決まりはなく、上から投げても下から投げても、蹴ってもかまいません。どこにボールを投げるか、正確さだけでなく、戦略も重要なスポーツです。