

千里だより

5 月

339 号

社会福祉法人
 大阪府障害者福祉・スポーツ協会
 大阪市立 千里作業指導所

5 月の予定



2	日	(木)	つきはし かい 月初めの会
20	日	(月)	せいかつしゅうかんびょう よぼうきょうしつ 生活習慣病予防教室
24	日	(金)	はる 春のレクリエーション
	日	(金)	こうちん しきゅう び 工賃支給日
31	日	(金)	つき お かい 月の終わりの会



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	お花見報告
3	めん 面	健康コラム 職員挨拶
4	めん 面	5月の献立表

30年間の平成の時代が終わり、5月1日から令和の時代となりました。平成の時代では、昭和の時代から社会構造が大きく変わり、国民全体にインターネットが普及しツイッターやフェイスブックといったSNSでコミュニケーションをとる方も増えてきました。当所でも、スマートフォンや携帯電話を利用する方が多くおられます。使用に当たっては、インターネットへの深入りを避け、マナーを守った使い方をお願いしたいものです。

さて、平成から令和に変わるこの記念すべき週、社会はゴールデンウィークで10連休になる方も多くおられるとのこと。当所では、10日間の休みを取ることで作業活動の停滞はもとより、利用者の皆さんに習慣化した日常の働くリズムが崩れる心配があることから、連休中に二日間の出勤日を設けることとしました。折角の休みを返上し出勤頂いた方々、また家庭からの送り出しのご協力いただきましたご家族や支援者の方々に礼申し上げます。ありがとうございました。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	なし	
スポーツクラブ	なし	
美術クラブ	なし	



5月24日(金)は春のレクリエーションのためクラブ活動はお休みです。

□ お花見 報告

4月5日（金）毎年恒例のお花見がありました。

今年も、お弁当を持参し万博記念公園までみんなで歩いて行きました。

ここ数年は天候に恵まれないことが多かったのですが、今年は、晴天に恵まれ、桜の花もまさに見頃の時期が重なり、楽しい時間を過ごすことができました。

昼食後はいくつかのグループに分かれて、それぞれ公園内を散策しました。



「春の野菜」はどんな種類があるの？

春にしか食べることのできない春の野菜。新緑が芽吹くこの季節には、この時期にしか食べられないお野菜がたくさん芽を出します。ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃがいも、新ごぼう、新キャベツなどが春に収穫できる、栄養をたっぷりと蓄えた生命力あふれるお野菜をさします。

たけのこ…食物繊維やカリウムをたっぷりと含んでいて【グルタミン酸】【アスパラギン酸】などのアミノ酸も豊富なので疲労回復におすすめです。保存方法は、生のたけのこでおればまず灰汁抜きをし、保存容器にたけのこがかぶるくらいたっぷりと水を入れて冷蔵庫で保存します。

どんな料理に向いているのか…代表的な料理と言えばワカメと一緒に煮た【若竹煮】や、かつおぶしを使って甘辛く仕上げた【土佐煮】、【たけのこご飯】などが一般的ですがお手軽に楽しむなら【パスタ】や【たけのこステーキ】がおすすめです。ガーリック醤油やバター醤油などお好みで味付けをし熱々のうちにいただきます。

5月の給食目標 食べ終わったら 一度食堂を出しましょう

新 規職員 挨拶

4月1日（月）より千里に赴任した松岡里紗指導員を紹介します。

千里作業指導所の印象は？

利用者、職員がそれぞれ生き生きと仕事ができる施設だと感じております。



この仕事を選んだきっかけは？

障害のある方が、仕事という手段を用いて、地域とつながりを作るお手伝いが出来たらと考え、こちらの職種を選択いたしました。

趣味や特技はありますか？

趣味は旅行です！毎年夏の休暇を利用して、家族と旅行に行っております。特技は美味しい食べ物屋さんを発見することです。

最後に利用者みなさんに一言！！

まだまだ覚えることが沢山あり、毎日多くのことを学ばせていただいております。また、色々教えていただくと嬉しいです！皆様これからどうぞ宜しくお願いします。

❄️ 12月献立表 ❄️ 

現場：千里作業指導所

	月	火	水	木	金
					1
昼食					ごはん ほこくちやっぷ こうやふくに 高野含め煮 こまつないそかあ 小松菜磯香和え みそしる 味噌汁(うずまきふ)
		I補材 - 696kcal 蛋白質 32.5g			
	4	5	6	7	8
昼食	ゆかりごはん にく 肉うどん チンゲン菜ごま和え しろみさかならい 白身魚フライ	ごはん さかなに 魚の煮つけ ちくわ磯部揚げ こまつなあますあ 小松菜甘酢和え みそしる 味噌汁(もやし)	かつかれこ カツカレー つなさらだ ツナサラダ コンソメスープ(きやべつ) ふるこつよーぐると フルーツヨーグルト	ごはん ぶたにくあつあげいたもの 豚肉と厚揚げの炒め物 さともこ 里芋煮 はるさめすもの 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん とりにほまとそーすにこ 鶏肉トマトソース煮込み たまごとうふ 玉子豆腐 はくさいぼんずあ 白菜ボン酢和え みそしる 味噌汁(だいこん)
	I補材 - 791kcal 蛋白質 29.8g I補材 - 655kcal 蛋白質 29.5g I補材 - 831kcal 蛋白質 26.5g I補材 - 693kcal 蛋白質 27.8g I補材 - 740kcal 蛋白質 32.5g				
	11	12	13	14	15
昼食	おやこどん 親子丼 こまつなあ 小松菜おかか和え だいこん 大根とごぼ天煮 みそしる 味噌汁(じゃがいも) ぶりん	ごはん ほいーろー 回鍋肉 あぎょうぎ 揚げ餃子 チンゲン菜和えもの すまし汁(うずまきふ)	ごはん すきやきふう煮 もやしの和え物 れんこん炒め みそしる 味噌汁(はくさい)	ごはん しろみさかなびかた 白身魚のピカタ ほことさらだ ポテトサラダ ひじきごもくに 五目煮 みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん にくだんごあます 肉団子の甘酢あん こんにやくあまかいた 甘辛炒め きやべつばいにくあ キャベツ梅肉和え すまし汁(はなふ)
	I補材 - 716kcal 蛋白質 30.2g I補材 - 687kcal 蛋白質 25.1g I補材 - 712kcal 蛋白質 29.4g I補材 - 748kcal 蛋白質 27.7g I補材 - 709kcal 蛋白質 19.8g				
	18	19	20	21	22
昼食	A やきにぞん 焼肉丼 A ちゅうかすーぶ 中華スープ(はるさめ) B 味噌ラーメン ごはん ちんげんさいなむる チンゲン菜ナムル しゅうまい	ごはん かれいむにえる カレイのムニエル だいずようふに 大豆洋風煮 こまつなひた 小松菜お浸し みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん くりーむしちゅー クリームシチュー さんどまめそてー 三度豆ソテー かりふらわーのさらだ カリウラウーのサラダ こーひーぜりー コーヒゼリー	ごはん ぎゅうにくたまご 牛肉の卵とじ やさいそてー 野菜のソテー(きやべつ) だいこん 大根なます みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん とんてき かぼちゃふくに 南瓜の含め煮 きやべつしょうが キャベツの生姜和え みそしる 味噌汁(だいこん)
	A I補材 - 676kcal 蛋白質 23.1g I補材 - 677kcal 蛋白質 30.5g I補材 - 725kcal 蛋白質 25.9g I補材 - 685kcal 蛋白質 26.5g I補材 - 688kcal 蛋白質 27.9g				
	B I補材 - 620kcal 蛋白質 24.2g				
	25	26	27	28	
昼食	なめし 菜飯 けいらん 鶏卵うどん きりぼだいこに 切干大根煮 こまつなあ 小松菜のごま和え	★★クリスマス会★★ ごはん ハンバーグ まじりとうりこむろっけ まじりとうりこむろっけ きやべつのだれっしんぐあえ こーんすーぶ コーンスープ ぶちしゅー ブチシュー	ごはん さばしおや 鯖の塩焼き きやべつまよねーずあえ きやべつまよねーずあえ ぶたにくだいこんに 豚肉と大根煮 みそしる 味噌汁(こまつな)	ごはん とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう はくさいにびた 白菜煮浸し みそしる 味噌汁(とうふ)	
	I補材 - 550kcal 蛋白質 18.3g I補材 - 826kcal 蛋白質 27.6g I補材 - 812kcal 蛋白質 31g I補材 - 775kcal 蛋白質 27.8g				

※お米は国産米を使用しております。