

# 千里たより

## トピックス

### 3 月の予定



1 日 (火)	つきはじ かい 月初めの会
11 日 (金)	かつどう クラブ活動
22 日 (火)	えいようきょうしつ きゅうしよくいんかい 栄養教室・給食委員会
25 日 (金)	こうちん しきゅう び 工賃支給日
31 日 (木)	お かい 終わりの会



1 面	3月の予定
2 面	すなきぎょう ば 砂作業場リニューアル しゅうろくえん ほうこく 就労支援プログラム報告
3 面	えいようし 栄養士より
4 面	3月の献立表

### 所長からのひとこと

インフルエンザが流行していますが、利用者の皆さん及び保護者の方々はいかがでしょうか？まだまだ寒い日も続きますが体調管理は十分につけて頂くようお願いいたします。さて、先日お知らせしておりますが、2月分工賃（3月25日支給分）から、就労継続B型の利用者工賃の基本単価を若干増額してお支払いすることとなりましたのでお知らせいたします。（就労移行の方はこれまで通りとなります）今年度はトムソン機の廃棄もあり、全体の作業収益もやや厳しくなっていますが、日頃のみなさまの頑張りに応えるために可能な限り増額しました。来年度もまた今以上の作業収益が上がるようにともに頑張っていきますのでよろしくお願い致します。また、3月は特別工賃の支給も予定しています。支給する日が決まりましたらまたお知らせいたします。

### クラブ活動

3月のクラブ活動は3月11日です。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	カラオケ	
スポーツクラブ	未定	タオル・お茶
美術クラブ	作品作り	



# 砂 作業場がリニューアルしました！！

1月末に砂作業場が、場所の変更とともにリニューアルされました。  
 場所はこれまでトムソンの機械を置いていた場所へ移動し、以前より問題であった砂作業時に出るほこりを防ぐため集塵機を設置しました。（作業時に出る砂埃を吸い込んでくれる機械）  
 これまでと比べ室内はずいぶんきれいになり、場所を移動したことで、エアコンも効くようになりました。  
 また、新しく乾燥草を入れる作業も始まりますます忙しくなっています。  
 作業場の雰囲気が変わり、戸惑うこともあるかもしれませんが、新しい環境で新たに頑張っていきたいと思います。



# 就 労支援プログラム 講義報告

さる、1月29日（金）14時～15時30分まで就労支援プログラムの講義を実施しました。  
 今回は、大阪市障害者就業・生活支援センターの就労支援ワーカー、山口氏を招いて「働き続けるために大切なこと」をテーマに約1時間30分話をいただきました。  
 働くメリットや働くために我慢しなければいけないこと、働くために必要な事などをパワーポイントやテキストを用いて説明していただき、参加された方には非常にわかりやすい講義となりました。  
 また、実際に自分の生活時間を書き込んでもらい、自分自身が、普段どのような生活を送っているのかを分かってもらうため、書き出してもらいました。その中で就職を目指すにあたり、自分の生活リズムの大切さや見直す良い機会になったことと思います。  
 ★働くことは「しんどいこと」「めんどくさい事」と考えている人もいるかもしれませんが。何を我慢しないといけないのかを考えてみましょう。働く目的を持っていると長く続けることができます。  
 ★働きはじめるとあなたの生活にどんな変化がおきるでしょう？まずは、働くことによって得られるものやいいこと（＝メリット）について考えてみましょう。あなたはなぜ働きたいと思いますか？  
 （※今回の講義資料より抜粋）

抜粋)



ちょうないかんきょう りょうこう  
腸内環境は良好ですか？チェックしてみましょう。

- 食事はいつもおなか一杯になる
  - 和食は1日1回以下  食事は20分以内で済む
  - 魚より肉が多い  最近お腹のまわりが気になる
  - コンビニ食、外食が多い  定期的に運動をしていない
  - 野菜を食べないときがある  揚げ物、油ものが好き
  - スイーツは毎日欠かせない  朝ごはんを食べない
  - 発酵食品をあまり食べない(納豆・キムチ・ぬか漬け・味噌・ヨーグルト)
- 3つ以上チェックがついた人は要注意！  
腸内環境が悪化しているかもしれません



がつ きゅうしょくひょう あっか  
3月の給食目標 「きれいに 片付けましょう」

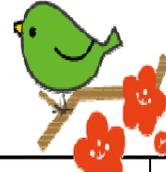
インフルエンザにご注意！



この季節になるとインフルエンザが流行しており、当所でも数名の方がかかっています。  
千里だよりでも度々、風邪やインフルエンザの予防についての記事を載せていますが、  
予防には**バランスのよい食事と十分な睡眠をとること！手洗い、うがいをきちんとおこなうこと。**  
これにつきます。(また、できれば乾燥を避け湿度を50～60%に保つことや、人ごみを避けるなどがあります)  
少しでも、調子が悪いと感じたら、病院を受診してください。また、インフルエンザと診断された場合はご連絡をいただき、医師の診断に従って、静養と自宅待機をしてください。



# 3月献立表



現場：大阪府立 千里作業指導所

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
屋 食		ごはん はんぱーぐてみそーす まかろにさらだ はくさいにびた みそしる(きやべつ) 味噌汁(キャベツ)	ごはん さかな や 魚のみりん焼き かぼちゃ にも 南瓜の煮物 ちんげんさいしょうがあ チンゲン菜生姜和え みそしる(うずまきふ) 味噌汁(うずまきふ) ばいんよーぐると パインヨーグルト	ごはん ぎゅうにく はるさめ いた 牛肉と春雨の炒めもの あ ごま和え あぎょうぎ 揚げギョウザ たまごすーぶ 玉子スープ	ごはん ぶたにく やながわふうに 豚肉の柳川風煮 きやべつそーすいた キャベツソース炒め いそかあ 磯香和え みそしる(じゃがいも) 味噌汁(じゃがいも)
		I補材 - 805kcal 蛋白質 28.1g	I補材 - 644kcal 蛋白質 26.9g	I補材 - 687kcal 蛋白質 21.9g	I補材 - 659kcal 蛋白質 28.0g
	7	8	9	10	11
屋 食	わかめごはん ちゃんぽんめん 中華サラダ むししゅうまい	ごはん とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ だいこん あつあ に 大根と厚揚げ煮 あ おかか和え みそしる 味噌汁(ふ)	ろーるばん ロールパン すばげていーみーとそーす スパゲティーミートソース ほいるさらだ ポイルサラダ コーンすーぶ コーンスープ	たきこみごはん や さかなだ ま 焼き魚と出し巻き れんこんいた レンコン炒め とんじり 豚汁 おれんじゼリー	かれーライス やさいそてー 野菜ソテー ぐりーんさらだ グリーンサラダ ふるーつぽんち フルーツポンチ
	I補材 - 720kcal 蛋白質 30.6g	I補材 - 596kcal 蛋白質 30.9g	I補材 - 765kcal 蛋白質 32.8g	I補材 - 799kcal 蛋白質 33.9g	I補材 - 761kcal 蛋白質 23.1g
	14	15	16	17	18
屋 食	A ごはん きら 皿うどん B ぎゅうどん 牛丼 た あ 炊き合わせ な つなあ 菜の花ツナ和え みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん とん トンじゃが あまからいた ちくわ甘辛炒め さい すのもの ちんげん菜の酢の物 す じる まっちゃんばらわ 清まし汁 抹茶パバロウ	ごはん あじ なんばんづ アジの南蛮漬け こうやとうふく に 高野豆腐含め煮 こまつな あ 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁(とうふ)	ごはん みーとほーる とまとに ミートボールのトマト煮 さらだ サラダ きんぴらごぼう みそしる 味噌汁(はくさい)	ごはん て や ちきん 照り焼きチキン ばんさんすう 拌三絲 にびた 煮浸し みそしる 味噌汁(たまねぎ)
	A I補材 - 701kcal 蛋白質 28.0g	I補材 - 754kcal 蛋白質 28.6g	I補材 - 666kcal 蛋白質 32.1g	I補材 - 705kcal 蛋白質 20.4g	I補材 - 629kcal 蛋白質 28.8g
	B I補材 - 691kcal 蛋白質 26.3g				
	21	22	23	24	25
屋 食	振替休日	ごはん めんちかつ メンチカツ ひじきごもくに 五目煮 こまつな あ 小松菜おかか和え みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん みーとろーふ ミートローフ じゃーまんぽてと ジャーマンポテト はくさい あ 白菜ゆかり和え みそしる 味噌汁(あげ)	ごはん さかなしょうがに 魚生姜煮 かぼちゃそてー かぼちゃソテー もやしなむる もやしナムル みそしる 味噌汁(なのはな) まんこーぶりん マンゴープリン	ごはん ぶたにく やさい みそいた 豚肉と野菜の味噌炒め す もの 酢の物 さといもに 里芋煮 す じる 清まし汁(とうふ)
		I補材 - 701kcal 蛋白質 22.7g	I補材 - 792kcal 蛋白質 31.2g	I補材 - 672kcal 蛋白質 34.1g	I補材 - 618kcal 蛋白質 27.7g
	28	29	30	31	
屋 食	なめし 菜飯 にく 肉うどん しろみさかなふらい 白身魚フライ あ ごま和え	ごはん すきやふうに すき焼き風煮 さらだ サラダ ちんげんさいちゅうかあ チンゲン菜中華和え みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん まーほーはるさめ 麻婆春雨 はるま 春巻き やさい そてー みそしる 野菜のソテー 味噌汁 あんにせうふ 杏仁豆腐	ごはん さかな いそべや 魚の磯辺焼き きりほしだいこんいたに 切り干大根の炒め煮 こまつなばいにくあ みそしる 小松菜梅肉和え 味噌汁 だいがいも 大学芋	
	I補材 - 797kcal 蛋白質 30.3g	I補材 - 730kcal 蛋白質 28.5g	I補材 - 746kcal 蛋白質 21.5g	I補材 - 694kcal 蛋白質 28.2g	