

# 千里だより

## 4 月の予定

1 日 ( 金 )	つきはじめの会
8 日 ( 金 )	お花見
15 日 ( 金 )	クラブ活動
18 日 ( 月 )	栄養教室、給食委員会
25 日 ( 月 )	工賃支給日
28 日 ( 木 )	終わりの会

## トピックス



1 面	4月の予定
2 面	クラブ活動報告
3 面	栄養士より
4 面	4月の献立表



## 所長からのひとこと

寒かった時期もようやく終わりを迎え、桜の花が咲く季節になってきました。春には入学就職など新しい生活が始まる時期です。当所では3月で利用を終え、就職や他施設など新しい場所での生活が始まる方が5名おられます。長年、千里作業指導所でがんばってこられ巣立っていかれることを心より祝福したいと思っております。お疲れ様でした、また新たな環境で頑張ってください。一方、4月から就労移行支援で1名、就労継続支援B型で1名の方が新たに当所の利用をしていただくことになりました。お二人ともにそれぞれ、目標を持ってのスタートになります。新鮮な気持ちを大切にしつつ新たな環境に早く慣れて頂けることを期待しています。また、現在の利用者の方にはいろいろな場面で先輩としての自覚をもって接していただけることを期待しています。

それと、職員人事について2名の職員が3月末と4月中旬にそれぞれ退職。1名の職員が4月から他の施設に異動することになりました。色々とお世話になった方も多いと思っております。残念なことですが、3名の職員の方々については新たな職場で頑張っていたいただきたいと思います。ご活躍を期待しています。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	年間活動内容ミーティング	
スポーツクラブ	年間活動内容ミーティング	
美術クラブ	年間活動内容ミーティング	





～美術クラブ～

美術クラブはこの1年季節にあった活動を目指して1年過ごしてきました。

春には万博公園に行き綺麗に咲いた花を描き、夏にはビーズでネックレスやブレスレットを作ったりしました。秋には心地よい風を感じながら万博公園でデッサンをし、冬はクリスマスツリーを作ったりしました。

又、11月にあるアート展に出展するため大きな模造紙に万博公園で拾ってきた落ち葉を貼り付け、切り絵と融合させた作品を完成させました。

その他粘土で自分の好きなケーキを作ったり可愛い動物を作ったり楽しんで、1月には自分で画いた絵を凧にして大空に飛ばそうと計画しましたが、丁度良い凧が見つからず、急遽手作りのジグソーパズルを作ったこともありました。。来年度はさらに楽しく充実した活動を目指したいと思います。

～音楽クラブ～

今年度最後となるクラブ活動ではカラオケボックスでの活動となりました。クラブのメンバーの方が1年で一番楽しみにしていたと思います。お昼の1時前に千里を出発し、予定通り1時30分より関大駅前にあるカラオケボックスに到着しました。3グループに分かれてカラオケを楽しみましたが、最新リモコンの大きさにとても驚いてしまいましたが、利用者の皆さんは慣れた手つきで次々と歌いたい曲を予約していました。カラオケ以外にもフリードリンクをみんなで色々とおかわりして（なんとソフトクリームも食べることができました。）あっという間に1時間がたちました。また、来年度の活動がまちどおしいですね。



～スポーツクラブ～

スポーツクラブは主に外へ出て活動をしていました。大勢の人たちとチーム分けをしていろいろな人たちと協力して競いあうことも経験していきました。

夏には電車に乗って、片山市民プール、体育館へ行き、水泳とバトミントンを楽しみました。他の施設だったためか、みんなかなり張り切っていて、楽しい時間を過ごせたと思います。その他、DVD鑑賞や、雨天のため予定していた活動ができなかったときは山田駅前の図書館を利用したりもしました。1年を通して、いつもと違う顔を見せて、充実した時間となっていたように思います。



3つの指数から肥満度をチェックしましょう。



①メタボの目安

腹囲(へそのまわり)男子85cm以上 女性90cm以上

□中性脂肪が150mg/dl 以上またはHDLコレステロール値40mg/dl 未満

□血圧が最高130mmHg以上・最低85mmHg以上

□空腹時の血糖値が110mg/dl 以上

腹囲+□の2個以上該当したらメタボリック症候群

②BMI値の目安 BMI計算式 体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)} 判定基準 25以上 肥

③体脂肪率:体重ではなく体脂肪率を計ることは、肥満度の測定に必要です。

男性:~39歳 21%以上 40歳~ 22%以上 女性:~39歳 34%以上 40歳~ 35%以

①②③のうち1つでも肥満などに該当すれば、「太っている」「体脂肪を落とす必要がある」ことで

4月の給食目標 「いただきます、ごちそうさまを言いましょう！」

退職の挨拶 ~後野満美職員より~

突然ではありますが、このたび、千里作業指導所を退職することになりました。利用者の皆様、保護者の方々には、勝手にわからず、ご迷惑やご面倒をおかけしたこともあったかと思いますが、その時々でご協力くださったこと感謝しております。

昨年の3月23日から1年間の短い間でしたが、作業や給食を共にしたり、色々とおしゃべりをしたり、様々な行事に参加させてもらったりと楽しく過ごさせていただきました。良い経験ができたと思います。また、どこかでお会いすることがあれば、お互いに声をかけあえたら嬉しいです。皆様元気で過ごして下さい。本当にありがとうございました。

体操後のうがいについて

年明けよりうがい薬を使用してのうがいを皆さんにおこなってもらっていますが、今年はこの季節になってもインフルエンザにかかる方もおり、当面は継続して朝の体操後にうがいをおこなってもらいたいと思います。うがい薬についてはどうしても使用するのが無理な方、苦手な方は水でだけでもうがいをするようにしてください。



# 4月献立表

	月	火	水	木	金
昼食					1
					ごはん はっほうさい 八宝菜 まよねーずあ マヨネーズ和え もやしなむる かき卵スープ I補† - 628kcal 蛋白質 25.2g
	4	5	6	7	8
昼食	なめし 菜飯 しょうゆらーめん 醤油ラーメン だいこん ちゅうかふうさらだ 大根の中華風サラダ むししゅうまい 蒸しシュウマイ I補† - 621kcal 蛋白質 22.2g	ごはん あじ かれーふうみあ アジのカレー風味揚げ ひた お浸し まかろにそてー マカロニソテー みそしる 味噌汁 (ふ) I補† - 679kcal 蛋白質 30.7g	ごはん ぎゅうにく すたみないた 牛肉のスタミナ炒め かいそうさらだ 海草サラダ ごまあえ ごま和え わかめすーぶ わかめスープ I補† - 666kcal 蛋白質 24.0g	ごはん とりにく ぴかた 鶏肉のピカタ しょうがあ 生姜和え かぼちゃ煮 みそしる (たまねぎ) 味噌汁 (たまねぎ) いちごゼリー I補† - 725kcal 蛋白質 28.7g	ゆかりごはん とり からあ 鶏の唐揚げ たまごや 卵焼き にくだんご 肉団子 ちんげんさいつなあ チンゲン菜ツナ和え さくらもち 桜餅 I補† - 628kcal 蛋白質 25.2g
	11	12	13	14	15
昼食	ごはん くりーむしちゅー クリームシチュー こーるすろー コールスロー れんこんいた レンコン炒め ふるーつかん フルーツ缶 I補† - 701kcal 蛋白質 23.5g	ごはん ぶたにく だいこん にも 豚肉と大根の煮物 おかかあえ おかか和え はるま 春巻き みそしる 味噌汁 (とうふ) I補† - 670kcal 蛋白質 27.0g	ごはん さかな そてー ねぎそーす 魚のソテーねぎソース いなかに 田舎煮 いそかあ 磯香和え みそしる 味噌汁 (はくさい) I補† - 639kcal 蛋白質 32.4g	ごはん とりにく うめて や 鶏肉の梅照り焼き ごぼうの甘辛炒め あまからいた 煮浸し にひた 煮浸し みそしる 味噌汁 (たまご) I補† - 652kcal 蛋白質 31.3g	ころっけかれー コロッケカレー さらだ サラダ ようふうに 洋風煮 ぶりん プリン I補† - 787kcal 蛋白質 25.6g
	18	19	20	21	22
昼食	A たにんどん みそしる 他人丼 味噌汁 B ごはん ちゃんぽんめん ちゃんぽんめん ほんずあ ボン酢和え ちくわいそべあ ちくわ磯辺揚げ I補† - 719kcal 蛋白質 31.1g I補† - 674kcal 蛋白質 29.0g	ごはん にく どうふ 肉どうふ いんげんそてー インゲンソテー ぽてとさらだ ポテトサラダ みそしる 味噌汁 (あげ) ふるーちえ フルーツ缶 I補† - 739kcal 蛋白質 31.1g	ごはん しろみさかなからあ やさい 白身魚唐揚げ 野菜あん あつあ いた 厚揚げ炒め ごまあえ ごま和え はるさめすーぶ 春雨スープ I補† - 672kcal 蛋白質 29.5g	ごはん わふうはんぱーぐ 和風ハンバーグ ちゅうかふう 中華風やっこ はくさいあますあ 白菜甘酢和え みそしる 味噌汁 (うずまきふ) I補† - 749kcal 蛋白質 28.3g	ごはん ぱーべきゅーぽーく バーベキューポーク こうやたまご 高野卵とじ こんさいいた 根菜炒め みそしる 味噌汁 (だいこん) I補† - 727kcal 蛋白質 34.0g
	A				
	B				
	25	26	27	28	29
昼食	わかめごはん かやくうどん あおなそてー 青菜ソテー おかかあえ I補† - 607kcal 蛋白質 25.8g	ごはん とんかつ トンカツ う はない に 卵の花炒り煮 ゆかり和え ゆかり和え みそしる 味噌汁 (じゃがいも) I補† - 721kcal 蛋白質 30.3g	ごはん い とり 炒り鶏 はるさめさらだ 春雨サラダ きゃべつそてー キャベツソテー みそしる 味噌汁 (なのはな) ちよこれーとばぼろあ チョコレートババロア I補† - 708kcal 蛋白質 31.2g	ごはん にくだんご はくさい にこ 肉団子と白菜の煮込み ひじきの煮物 きりぼだいこん さらだ 切干大根のサラダ みそしる 味噌汁 (ふ) I補† - 628kcal 蛋白質 19.2g	昭和の日