

# 千里だより



## トピックス



### 5 月の予定

2 日 ( 月 )	つきはじ かい 月初めの会
13 日 ( 金 )	かつどう クラブ活動
16 日 ( 月 )	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 ( 水 )	こうちん しきゆう び 工賃支給日
27 日 ( 金 )	はる 春のレクリエーション
31 日 ( 火 )	おわり かい 終わりの会

1 面	5月の予定
2 面	職員挨拶
3 面	栄養士より
4 面	5月の献立表

はる いきさき しょうさい き  
春のレクリエーションは行き先など詳細が決まりましたら、書面にてお知らせします。

### 所長からのひとこと

千里作業指導所の入り口にある桜も、遅まきながらようやく散り始め、先日からピンクの絨毯が敷かれたような坂道になりました。気候もとても過ごしやすい時期となり、4月より新しい2名の利用者の方々と2名の職員の参入により、「千里」の装いも大きく変わりました。新しい環境の変化にまだ慣れていない方もおられますが、ボチボチと馴染んでいただけたら・・・と思います。

さて、今年度より当所の利用定員が就労移行24人から18人に、B型が26人から32人の定員に変更になりました。これは、就労継続B型の事業を希望する方の増加により、「就労継続B型事業を利用しながら就労に向けて意欲や職業適性を高め、就労移行に利用を変更し就労を目指す」ことを目標に定員変更しました。これに合わせて、各事業のプログラムも昨年度よりも更に大きく変更しています。保護者の皆様には疑問や戸惑いを感じられることもあるかと思っております。すでに新たなプログラムは動き始めていますが、また、時期をみてご説明できる機会を設けたいと思っておりますのでどうかご理解賜りますようお願いいたします。

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	野球	お茶、タオル
美術クラブ	作品づくり	



## 職 員 あいさつ

4月1日付で職員の異動がありました。また4月15日付で杉山指導員が退職になりました。それぞれの職員の方より自己紹介とあいさつをしていただきます。

### 安蔵崇史職員より



4月1日付で住之江区にある大阪市職業指導センターから千里に異動してきました安蔵崇史と言います。前の職場では療育手帳を持っている方の職業訓練と就職の支援の仕事をしていました。千里でも利用者のみなさんがそれぞれ自分の希望を実現できるようにサポートしていきたいと思えます。

### 松山幸治職員より

皆さんはじめましてこんにちは。4月1日に粉浜作業指導所から来ました、松山幸治です。皆さんと一緒に作業に取り組みながら企業への就職に向けて応援できることを目指してまずはみなさんの名前と顔を覚えていきたいと思えます。まだわからないことも多いので色々尋ねるかもしれませんが教えて下さいね。よろしくお願いします。

### 杉山勝則職員より



千里に勤務して7年間お世話になりました。長いようで短かったように思えます。皆さんとともに作業をしたり、行事ではレクリエーションで様々な所へ行ったり、お花見、アート展等々楽しく過ごすことができました。ありがとうございました。今後は作業所ではなく相談業務の仕事をしていきます。今とは違う仕事なので大変なこともたくさんあるかと思えますが千里で経験したことを活かして頑張っていきたいと思っています。私も頑張っていこうと思えますので皆さんも体に気を付け色々な事を頑張ってください。

### 井上尚浩職員より



4月1日より粉浜作業指導所へ異動となりました。千里在職中は、色々ご協力をいただきありがとうございました。あらためてこの場をお借りしてお礼申し上げます。平成23年から5年間千里作業指導所ではお世話になりました。利用者の皆さんとは作業や行事そして就労支援員として実習の付添や、企業との折衝など就労支援をメインにして参りました。（その為あまり作業場に入ることが出来ず、申し訳ありません。。）就労支援を通じて色々な方と知り合うことができ、自分なりのネットワークを広げることが出来ました。企業やその他関係機関などで叱られたこともあり落ち込んだ時もありましたが、今ではこの仕事に携われてよかったと思っています。今まで築きあげてきたネットワーク・人との繋がりは今後仕事をしていく上でのおおきな財産なので大切にしていきたいと思っています。最後に、利用者の皆さん一人一人にそれぞれ千里での目標や利用目的は異なりますがそれぞれの目標や目的に向けてぶれることなく歩んでいってほしいと思えます。私も、新しい職場でがんばります。次にあった時は互いに良い報告が聞けることを楽しみにしています。

## えいようし 栄養士より

### しょくじ 食事からメタボ予防「ポイントは食物繊維」

しょくもつせんい ふく やさい かいそう ふ  
食物繊維を含む、野菜や海藻を増やすこと

ひ ひつよう しょくもつせんい めやす やさい と りょうて ひろ うえ  
1日に必要な食物繊維の目安は20gです。野菜から取ろうとすると両手のひらを広げた上に  
の載るぐらいの量の野菜(350g程度)を食べる必要があります。

めやす ひとひら ひつよう さいらい かい しょくじ さいら りそう  
目安としては、1日2皿は必要、できれば1回に食事に2皿が理想です。

しょくもつせんい ほうふ た もの まめ やさい かいそう いっしょ  
食物繊維が豊富な食べ物(豆・野菜・海藻・きのこ)と一緒にたべることで

★食べごたえがあるので、満腹中枢が刺激されやすいので食べ過ぎを防ぐことがで

★食物繊維が油を吸着して排出されるため、体に吸収されにくくなる。

めかぶ・もずく、豆サラダなどを1品、おから、ひじきなどのお惣菜から1品をプラスしてみて

いかがでしょうか？

がつ きゅうしよくひょう  
5月の給食目標 「きれいに丁寧に手を洗いましょう」



## 万 ぼくこうえん へお花見に行きました！！



まいとしこうれい ぼんぼくこうえん はなみ ことし がつ にち きん い ぜん  
毎年恒例となっている万博公園でのお花見に今年も4月8日(金)に行ってきました。前  
日は終日、激しい雨量の雨となり、桜はほとんど(というか、すべてなくなっているの  
は？と皆さん心配していましたね)ですが、当日は思っていた以上に桜の花が残ってい  
る場所もありました。

はな だんご とうちやく まえ べんとう はなし ばいてん なに か どうちゅうも あ  
花より団子で、到着する前よりお弁当の話や売店で何を買うかで道中盛り上がってい  
る方も多かったですね。

てんこう めぐ さんさく ね かな びん なに か どうちゅうも あ  
天候にも恵まれ、散策、スポーツ、寝る(?)、ポーっとする。。。皆さん思い思いの楽し  
い時間を過ごされたと思います。





# 5月献立表



	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
昼食	ごはん デミハンバーグ きんぴらごぼう ごま和え 味噌汁 (ふ)	けんぼうきねんび <b>憲法記念日</b>	ひ <b>みどりの日</b>	ひ <b>こどもの日</b>	わかめごはん みそラーメン 春巻き 小松菜ナムル
	174kcal - 728kcal 蛋白質 25.9g				174kcal - 629kcal 蛋白質 21.3g
昼食	9 やきにくどん 焼肉丼 ちんげん菜の磯香和え 大豆煮 味噌汁 (うずまきふ)	10 ごはん 白身魚のムニエル 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 (だいこん)	11 ごはん ポークチャップ 冷奴 キャベツ甘酢和え 味噌汁 (たまねぎ) コーヒゼリー	12 ごはん 鶏肉のオイスター炒め 白菜煮浸し レンコン天 かき卵汁	13 カレーライス コーンとウィンナー炒め 大根サラダ フルーツヨーグルト
	174kcal - 625kcal 蛋白質 23.8g	174kcal - 738kcal 蛋白質 27.9g	174kcal - 767kcal 蛋白質 34.0g	174kcal - 634kcal 蛋白質 27.6g	174kcal - 762kcal 蛋白質 25.3g
昼食	A 16 天津飯 B 16 ごはん 皿うどん 海藻サラダ コロケ すまし汁	17 ごはん 牛肉の柳川風煮 ジャーマンポテト 酢のもの 味噌汁 (はくさい)	18 ごはん アジ磯辺揚げ 春雨炒め煮 錦糸和え 味噌汁 (とうふ) パイゼリー	19 ロールパン スバケティミートソース じゃが芋の洋風煮 野菜サラダ スープ	20 ごはん とんてき 白菜生姜和え 炊合せ 味噌汁 (うずまきふ)
	A 174kcal - 747kcal 蛋白質 26.4g B 174kcal - 628kcal 蛋白質 19.2g	174kcal - 728kcal 蛋白質 24.7g	174kcal - 719kcal 蛋白質 30.9g	174kcal - 767kcal 蛋白質 34.7g	174kcal - 663kcal 蛋白質 28.9g
昼食	23 ゆかりごはん カレーうどん 三度豆ソテー 里芋の揚げ出し	24 ごはん 魚のマヨネーズ焼き ひじき五目煮 ボン酢和え 味噌汁 (もやし) バナナ	25 ごはん 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ 白菜のおかか和え 味噌汁 (じゃがいも)	26 ごはん 肉団子の甘酢あん チンゲン菜梅肉和え ちくわの甘辛ソテー 味噌汁 (ふ) 中華ポテト	27 <b>レクリエーション</b>
	174kcal - 728kcal 蛋白質 21.1g	174kcal - 710kcal 蛋白質 27.5g	174kcal - 687kcal 蛋白質 34.5g	174kcal - 769kcal 蛋白質 20.8g	
昼食	30 菜飯 塩ラーメン 揚げシュウマイ 小松菜ごま和え	31 ごはん てりやきチキン ゆかり和え 切干大根煮 味噌汁 (たまご)			
	174kcal - 632kcal 蛋白質 22.3g	174kcal - 628kcal 蛋白質 31.1g			

