

## 2 月の予定

1 日 ( 水 )	つきはじ かい 月初めの会
20 日 ( 月 )	えいようきょうつ 栄養教室
24 日 ( 金 )	こうちん しきゅうび かっどう 工賃支給日、クラブ活動
28 日 ( 火 )	つき おわりの かい 月の終わりの会



所長からのひとこと

今年(ことし)は例年(れいねん)に比べ、非常に(ひじょうに)寒く(さむ)千里作業指導所(せんりさぎょうしどうしょ)でも数センチ(すうせんち)の雪(ゆき)が積もる(つ)日もありました。皆さんの住(す)んでいる地域(ちいき)ではいかがでしたか？私の住(す)んでいる所(ところ)では、30センチ(さんじゅうせんち)を超える(こ)積雪(せきせつ)があり(いま)今(いま)なお10センチ(じゅうせんち)程度(ていど)の雪(ゆき)が残(のこ)っています。これから(これから)まだまだ(まだまだ)寒い日(ひ)が続(つ)き、時(とき)には雪(ゆき)の降(ふ)る日(ひ)もある(ある)と思います。また、インフルエンザ(いんふれんざ)も流行(はやり)ってきているので、体調管理(たいちょうかんり)には十分(じゅうぶん)に気(き)をつけて頂(いた)きたいと思(おも)います。

さて、1月17日(がついちにち)から19日(にち)にかけて今年度(ことしど)第2回(だいにかい)目の保護者(ごんねんど)参観(さんかん)を実施(じっし)いたしました。今回(こんかい)は3日間(さんかんにち)で16名(じゅうろくめい)の方(かた)にご参加(ごさんか)いただき今年度(ことしど)の当所(とうしょ)における活動実績(かっどうじっせき)についてご報告(ほうこく)いたしました。

当所(とうしょ)の方針(ほうしん)として、就労(しゅうろう)を希望(きぼう)する方々(かたがた)に対しては就労(しゅうろう)に向けた支援(しえん)を、日中(にちちゆう)活動(かっどう)の場(ば)として利用(りよう)いたたく方々(かたがた)にはより高(たか)い工賃(こうちん)の支給(しきゅう)を目標(もくひょう)に、今年度(ことしど)は10名(じゅうめい)の方々(かたがた)の企業就職(きぎょうしゅうしょく)の実績(じっせき)をあげてきました。また、就労B型(しゅうろうBがた)利用者(りようしゃ)の工賃(こうちん)については、来年度(らいねんど) (4月(がついごう)以降)から工賃基準(こうちんきじゆん)を大幅(おほはば)に見直(みなお)した単価(たんか)で支給(しきゅう)することをご説明(せつめい)いたしました。その他(ほか)、保護者(ごんねんど)の皆様(みなさま)からも色々(いろいろう)なご意見(いけん)を頂(いた)きましたので、少しずつ(すこ)ではありま(あ)りますが改善(かいぜん)に向けて取(と)り組(く)みたくと思(おも)いますので今後(こんご)とも協(きょう)力(りよく)くださ(くだ)いますよう願(ねが)いいたし(いた)します。

## トピックス

1 面	2月の予定
2 面	しんねんこんしんかい じっし ほうこく 新年懇親会実施報告 びようき よぼう 病氣予防について。
3 面	えいようし 栄養士より テレビの譲(ゆず)りあいについて。 とうけつ てんとう ちゅうい 凍結による転倒(てんとう)の注意(ちゅうい)について。
4 面	2月の献立表

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	テニス(ソフトテニス)	お茶、タオル
美術クラブ	作品作り	

クラブ活動は毎月第4金曜日に実施となっております。  
スポーツクラブについては後日詳細をお知らせいたします。



しん  
**新** ねんこんしんかいじっしほうこく  
 年懇親会実施報告

へいせい ねん きぎょうほじ がつ か すいようび ごご まいとこうれい しんねんこんしんかい じっし  
 平成29年の作業初めである1月4日の水曜日の午後より、毎年恒例の新年懇親会を実施  
 しました。

ことし ころ はつもうで い けいかく の えき せんりちゅうおう  
 今年は初めての試みとして初詣に行くことを計画し、モノレールに乗ってとなり駅の千里中央  
 から歩いて10分ほどの、**「上新田天神社」**へ参加を希望された方と職員とでお参りしました。

てんじんじゃ どうちやくご はいでんまえ て くち きよ まい ひと なら はじ  
 天神社に到着後に拝殿前で手と口を清めるのが、お参りする人への習わしですが、初めてで  
 経験がないので、ひしゃくから直接水を飲もうとしたりと、少し戸惑った方も見られましたが  
 無事に乗り越えて、本殿で二礼二拍手一礼を行いさい銭を投げ入れ、それぞれお願いがとをさ  
 げ



はつもうで さんか りようしゃ かた きぎょうしょ かんしやう おこな ご はつもうで もど  
 初詣に参加されなかった利用者の方は作業所でビデオ観賞を行い、その後は初詣から戻って  
 きた他の利用者の方と合流し、みんなで仲良くお菓子やジュースを頂き新年懇親会を行いました。  
 た。



か  
**風** ぜ ちゅうい  
 邪・インフルエンザにご注意！！

く かえ つた お伝えしておりますが、風邪やインフルエンザの流行がピークの時期となっています。  
 1月より朝のうがいの時に病気を予防のため、薬を使用して皆さんにうがいをしていただい  
 ています。混雑して順番を待てない利用者の方は、後からでも構わないのできちんとうがいを行  
 い、予防に努めましょう。

また体操の後、食事の前、トイレの後、帰宅時などに、せっけんを使っての手洗いとすすぎを  
 しっかりと行い、水でうがいを長くしっかりと行いましょう。あとは食事しっかり食べる事と、  
 ゆっくり睡眠をとるよう心がけましょう。



消毒 手洗い うがい マスク

## 栄養士より

### 肥満に関わるホルモン・・安らぎと満腹感の深い関係「セロトニン」

セロトニンは精神安定作用と食欲コントロール作用を合わせもっているため、不足すると精神不安定と食べという欲求が連動して現れます。

セロトニン分泌を促すための効果的な方法

★運動・・・セロトニンは運動刺激分泌される。特に一定リズムの刺激のある運動が効果的

(ウォーキング、ジョギングが特におすすめ)

★食べ物・・・セロトニンの原料となるトリプトファンは必須アミノ酸で食べ物からしか補給できない

(牛乳・クリーム・チーズ・小麦胚芽・大豆・そば・マグロ等の赤身・肉類)

★簡単にできる習慣

寝る前にはちみつ入りホットミルクを飲むと深い眠りを導いて効率よくセロトニンが生成されます。

夜はぐっすり眠り、朝は太陽の光を浴びるとセロトニンが生成されます。

2月の給食目標 「野菜をしっかり食べましょう」

## テレビの利用と食堂での休憩について

先月号で食堂や会議室（第3作業室）にテレビで見たい番組が観れないとの苦情を耳にする回数が増えてきていることをお伝えしましたが、いまだにごく一部の利用者の方がテレビを独り占めしている場面を毎日のように見かけます。

当所としても、多くの方に休憩時間を楽しんでいただけるように、全員の方にテレビを用意することはできませんが、第3作業室（多目的室）と食堂で見られるようにしています。

みんなで仲良く番組を観ることができない、もしくはテレビのリモコンを独り占めにする、またテレビを勝手に操作して予約をすることが続く場合、トラブルや事故予防としてテレビを無くすことも考える場合もあるかもしれません。そうならないよう、お互いが相手への思いやりと、譲りあいの優しい気持ちをもって、休憩時間を楽しんで頂くようお願いいたします。

## 転倒にご注意！

冬の季節真っ只中で雪の降る日や、寒さの厳しい日がある中で、山田駅から作業所までの間の道路や歩道橋などが凍っている時を見かけるようになりました。

元気に作業に取り組めるよう2月の終わりごろまでは、転倒してけがなどしないように注意してください。








# 2月献立表



	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			ごはん アジの味噌煮 いんげんの炒め物 もやしの和え物 清まし汁（えのき） 抹茶パバロア	ごはん 鶏肉のみぞれ酢 フロッコリーサラダ おかか和え 味噌汁（じゃがいも） ココアワッフル	ごはん 牛肉と厚揚げの炒めもの 里芋煮 中華風豆腐 味噌汁（たまご）
			I献 - 710kcal 蛋白質 33.2g	I献 - 773kcal 蛋白質 35.2g	I献 - 628kcal 蛋白質 28.6g
	6	7	8	9	10
昼食	中華丼 小松菜トロッピング和え 春巻き 味噌汁（だいこん）	ごはん 魚の梅照り焼き ポテトサラダ ごま和え 味噌汁 パイン寒天	ごはん チキンカツ 白和え 白菜煮浸し 味噌汁（たまねぎ）	カレーライス 切り干大根煮 キャベツ甘酢和え コーヒゼリー	ごはん ポークチャップ 春雨の旨煮 生姜和え 味噌汁（ふ）
	I献 - 674kcal 蛋白質 24.9g	I献 - 768kcal 蛋白質 29.2g	I献 - 781kcal 蛋白質 31.3g	I献 - 684kcal 蛋白質 22.3g	I献 - 694kcal 蛋白質 28.6g
	13	14	15	16	17
昼食	なめし菜飯 味噌ラーメン 蒸しシュウマイ 野菜ソテー	ごはん 豚と大根の煮物 スパゲティサラダ 梅肉和え 味噌汁（とうふ）	ごはん カレーのソテー ねぎソース ビーフン炒め 大豆五目煮 味噌汁（うずまきふ） プリン	ごはん 鶏肉の唐揚げ インゲンの味噌炒め キャベツゆかり和え 春雨スープ フルーチェ	ごはん 肉豆腐 キュウリの酢のもの コロッケ 味噌汁（かぼちゃ）
	I献 - 622kcal 蛋白質 22.6g	I献 - 676kcal 蛋白質 26.3g	I献 - 719kcal 蛋白質 37.2g	I献 - 683kcal 蛋白質 32.5g	I献 - 693kcal 蛋白質 30.6g
	20	21	22	23	24
昼食	A ハヤシライス B ごはん 魚フライ シャーマンポテト 野菜スープ フルーツ缶	ごはん 白身魚のピカタ かぼちゃの煮物 サラダ 豚汁	ごはん 牛肉の柳川煮 ひじき煮 小松菜おかか和え 清まし汁（とうふ）	ごはん 豚しょうが焼き チンゲン菜の磯香和え 高野煮 味噌汁（はくさい） アップルゼリー	ごはん バーベキューチキン こんにやくとごぼ天煮 お浸し 味噌汁（ふ）
	A I献 - 659kcal 蛋白質 22.7g B I献 - 707kcal 蛋白質 23.7g	I献 - 682kcal 蛋白質 30.4g	I献 - 611kcal 蛋白質 26.0g	I献 - 726kcal 蛋白質 31.7g	I献 - 596kcal 蛋白質 32.3g
	27	28			
昼食	ゆかりごはん かやくうどん 竹の子と根菜炒め 小松菜ごま和え	ごはん ハンバーグデミソース ちくわのカレー炒め ブレイクオムレツ 味噌汁（キャベツ）			
	I献 - 612kcal 蛋白質 26.3g	I献 - 797kcal 蛋白質 32.9g			