



平成 29 年 2 月末発行  
 3 月 313 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

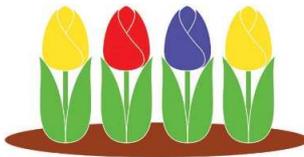
トピックス

3 月の予定

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

1 面	3月の予定
2 面	施設外就労実施報告
3 面	栄養士より 新職員からのごあいさつ
4 面	3月の献立表

※特別工賃については、月末ごろにお渡しする予定です。



所長からのひとこと

つい先日、皆さんと一緒に初詣にでかけたとおもうのですが、早いものでもう3月になります。桃の節句、ひなまつり、と季節の行事で「ひなあられ」や「ちらしずし」を食べる方もいるのではないのでしょうか？

千里作業指導所では3月は大きな行事もなく、28年度しめくくりの月で新たな年度の目標を立てる時期になります。

今年度は3か所の施設外就労の実施や、就労移行と就労継続B型の利用者から内定の方を含めて11名の就職者を送り出したこと、と大きく実績をあげることができた一年でした。これも利用者の皆さんや保護者の方々のご理解によるものと感謝しています。29年度は今年の実績を継続するとともに就労継続B型利用者の方々には、今年度よりもさらに高い工賃をお渡しできるよう、作業収入増額にも取り組んでいきたいと思っていますので、今後ともご協力くださいますようお願いいたします。3月とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。利用者の皆様方をはじめ、ご家族の皆様方も体調管理には十分にご留意ください。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	カラオケボックス	
スポーツクラブ	バスケットボールほか、ボールを使ったスポーツ	お茶、タオル
美術クラブ	DVD鑑賞	

クラブ活動は毎月第4金曜日に実施です。  
 スポーツクラブは後日詳細をお知らせいたします。



# 施設外就労の紹介

平成29年1月12日から摂津市にあるダイキンサンライズでの清掃業務での内容で就労移行の施設外就労を実施しています。他の作業所とも連携して取り組んでいるため毎週木曜日のみ活動しており、主な内容として会社内にある施設や設備である食堂やトイレ、喫煙室、廊下、作業場所でのモップ掛けや拭き掃除を行っています。

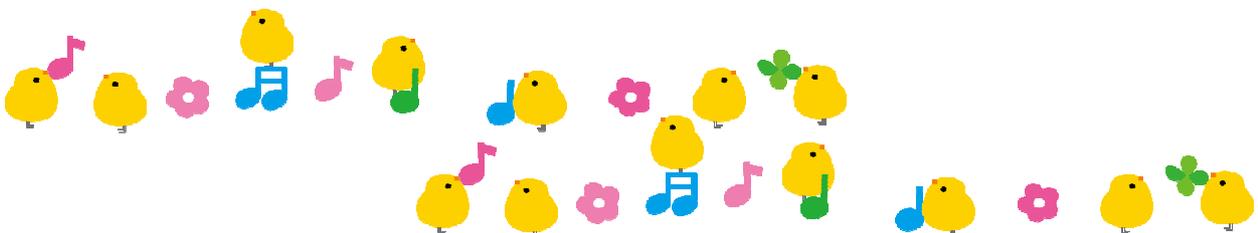
時間が限られた中で小人数で取り組んでいることから、まだまだ慣れないことも多くありますが、1か月を過ぎたことで参加されている皆さんが少しずつ上手にできることが増えても来ています。

昼休憩は会社の食堂で社員の皆さんと同じ時間で休憩をしているのですが、自分たち任せられた場所の掃除をしっかりと行うことで、清潔な環境で気分よく仕事をしていただく事ができると思うと、仕事に対するやりがいを感じています。

まだまだ体力がもたないのか、終了時間が近くになるにつれて参加されている皆さんの表情に疲れがみえますが、指示された仕事を投げ出すことなく、一生懸命に掃除に取り組もうとする姿勢をされています。

現在は就労移行を利用の方が対象となりますが、就労継続支援B型を利用されている方でも参加して頂けるよう調整をしており、職員から声をかける場合があるかと思うので、普段からの千里作業指導所での掃除も周りの利用者の方と協力して取り組んでください。よろしくお願ひします。

※下の写真は千里作業指導所より見学に行かせて頂いた際の様子です。実際は写真を撮る間もなく作業を行いきれいになるよう働いています。



## 栄養士より

### だいず 大豆について

だいず えいよう  
大豆の栄養パワー



さまざまな栄養が凝縮されている大豆！

大豆(乾燥)のたんぱく質は30%です。この大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスがよく含まれた良質のものです。大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用・肥満の改善効果などの生理機能があり、大豆たんぱく質の消化吸収率は納豆で91%・豆腐で95%でありとても効率のいい食品です。

★多くの機能性物質からなる大豆

総コレステロールを低下させる……大豆レシチン ビフィズス菌を増殖される作用がある……オリゴ糖

抗酸化作用・コレステロールなどの血中脂質の低下が期待できる……大豆サポニン

骨粗鬆症の予防や更年期の不調を改善するといわれる。……イソフラボン

★大豆からできる食品……枝豆・みそ・しょうゆ・納豆・豆腐・厚揚げ・薄揚げ・大豆もやし



3月の給食目標 「よくかんで、食べましょう」

### しよく 職員の紹介について

2月1日より新しく職員になった方がいますので、ここで改めて紹介をさせていただきます。

今年2月から千里作業指導所に勤務しています都木秀樹(ときひでき)です。以前は、半導体メーカーに約26年間勤めていました。その時の仕事は主にビデオカメラ等の映像機器用ICや自動車用マイコンの開発でした。千里作業指導所での仕事内容とは全然違う内容でしたので、こちらでの仕事に早くなれるように頑張ります。利用者の方々と一緒に成長していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

### さ 作業の時の服装について

最近ごく一部の利用者の方が、お配りした安全靴を履かなかったり、マジックテープを留めない、作業所以外で履いているという場面を見かけます。みなさんの足先を事故や怪我から守るための靴になるので、職員から指摘を受けている方は正しく履けるように意識をして作業に取り組んでください。よろしくお願いいたします。



# 3月献立表



	月	火	水	木	金					
			1	2	3					
昼食			ごはん さかなのりみりん焼き かぼちゃの煮物 ちんげんさいしょうがあげ チンゲン菜生姜和え みそしる 味噌汁 (うすまきふ) ばいんよーグルト	ごはん きゅうにく ほるさめ いたもの 牛肉と春雨の炒めもの ごま和え あーぎょうざ 揚げギョウザ ちゅうかすーぶ 中華スープ ちゅうかぼてと 中華ポテト	ごはん ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風煮 きゃべつソーすいた キャベツソース炒め いそかあ 磯香和え みそしる 味噌汁 (じゃがいも)	17kcal - 701kcal 蛋白質 28.3g	17kcal - 683kcal 蛋白質 21.7g	17kcal - 655kcal 蛋白質 25.0g		
	6	7	8	9	10					
昼食	わかめごはん ちゃんぽんめん チャンポンメン ちゅうかさらだ 中華サラダ むしゅうまい 蒸しシューマイ	ごはん とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ だいこん あつたあに 大根と厚揚げ煮 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ソーす スパゲティミートソース ほういんさらだ ほういんサラダ ニーんすーぶ ニーンスープ おれんじゼリー オレンジゼリー	たこ 炊き込みごはん 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 たらこ 豚汁	ぼーくかれー ポークカレー さんどまめそてー 三度豆ソテー ぐりーんさらだ グリーンサラダ ぶるーつぽんち フルーツポンチ	17kcal - 721kcal 蛋白質 30.3g	17kcal - 610kcal 蛋白質 31.2g	17kcal - 806kcal 蛋白質 31.1g	17kcal - 659kcal 蛋白質 29.0g	17kcal - 777kcal 蛋白質 24.5g
	13	14	15	16	17					
昼食	A おやこどん 親子丼 B ごはん オムそば 炊き合わせ なつなあ 菜の花ツナ和え みそしる 味噌汁 (うすまきふ)	ごはん とん トンじゃが ちくわあまからいため ちくわあまからいため はくさいにびた 白菜煮浸し すまし汁 フルーツ缶 清まし汁 フルーツ缶	ごはん あしなんばんづ アシの南蛮漬け こうやとうふかめ 高野豆腐かめ煮 こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁 (とうふ)	ごはん ちきんとまとに 手キントマト煮 さらだ サラダ きんぴらごぼう みそしる 味噌汁 ちよこれーとばばらあ	ごはん ぼーくそてー ポークソテー ふうふきだいこん ふうふき大根 あもの 和え物 みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	17kcal - 644kcal 蛋白質 31.6g	17kcal - 675kcal 蛋白質 26.1g	17kcal - 655kcal 蛋白質 33.1g	17kcal - 789kcal 蛋白質 36.6g	17kcal - 693kcal 蛋白質 28.3g
		A 17kcal - 634kcal 蛋白質 26.6g								
	20	21	22	23	24					
昼食	春分の日 	ごはん めんちかつ メンチカツ ひじき五目煮 おかか和え みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん ミーとろーふ ミートローフ じゃこまんぼてと ジャーマンポテト はくさい 白菜ゆかり和え みそしる 味噌汁 (あげ)	ごはん かなしょうが 魚生姜煮 かぼちゃソテー かぼちゃソテー もやしナムル みそしる 味噌汁 (なのはな) まんごーぷりん マンゴープリン	ごはん ぶたにく やさい 豚肉と野菜の味噌炒め すもの 酢の物 さいもに 里芋煮 すまし汁 (とうふ)	17kcal - 715kcal 蛋白質 22.1g	17kcal - 744kcal 蛋白質 29.4g	17kcal - 675kcal 蛋白質 34.6g	17kcal - 611kcal 蛋白質 26.4g	
	27	28	29	30	31					
昼食	なめし 菜飯 にく 肉うどん しろみきかなふらい 白身魚フライ ひた お浸し	ごはん すきやうに すき焼き風煮 まかるにきらだ マカロニサラダ ちんげんさい チンゲン菜ごま和え みそしる 味噌汁 (うすまきふ)	ごはん ぶたにく あまから 豚肉の甘辛だれ 春巻き ばんそう 拌三絲 かき卵スープ 杏仁豆腐	ごはん さかなかれーふうみあ 魚のかれー風味揚げ きりぼしだいこんいたに 切り大根の炒め煮 こまつなばいにくあ 小松菜梅肉和え みそしる 味噌汁 ミルクゼリー	ごはん ちきんひかた チキンピカタ じゃが芋煮 じゃが芋煮 はくさい 白菜ごま酢和え みそしる 味噌汁 (かぼちゃ)	17kcal - 720kcal 蛋白質 31.6g	17kcal - 730kcal 蛋白質 29.9g	17kcal - 782kcal 蛋白質 30.3g	17kcal - 646kcal 蛋白質 30.6g	17kcal - 732kcal 蛋白質 34.4g

