

# 千里だより

## 4 月の予定

3 日 ( 月 )	つきはじ かい 月初めの会
5 日 ( 水 )	はなみ かい よびび 花見の会 (予備日 4/7)
25 日 ( 火 )	こうちん しきゅうび 工賃支給日
28 日 ( 金 )	かつどう つき おのわりの かい クラブ活動、月の終わりの会



所長からのひとこと

3月も終わりを迎え、「各地で桜の花が咲き始めた」とのニュースが聞こえてくるようになりました。気温も高くなってきており、一か月前とはずいぶん過ごしやすくなってきました。とはいえ、まだまだ寒い日もあると思います。体調管理には十分にご留意頂きたいと思います。

さて、平成29年3月末をもって平成27年4月から当所にて勤務いただいた赤尾支援係長が定年退職を迎えられ、平成29年4月から再任用として当協会の大阪市立此花作業指導所に勤務することになりました。赤尾係長は、昭和60年6月、大阪市立千里作業指導所に入職以来、数度にわたる転勤を経て31年間の勤務に一旦終止符を打ち、新たな職場で再スタートされることになりました。大阪市立千里作業指導所を卒業された方には赤尾係長とともに過ごされた方も多く、親身になって話を聞いておられるお姿に「支援者としての良き手本」として受け止める場面が多くありました。わずか2年という期間でしたが大変お世話になりました。「此花」にてご活躍されることを祈念しております。ありがとうございました。

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

4月以降の栄養教室の実施については未定です。



## トピックス

1 面	4月の予定
2 面	就職者交流会実施報告 施設外就労のお知らせ
3 面	栄養士より 避難訓練実施報告 職員からのお知らせ
4 面	4月の献立表

## 就職者交流会実施の報告

先月2月26日に就職者交流会を梅田にある、ホテル阪急インターナショナルにて実施しました。

千里から就職されて企業で働かれているOBの人たちと、移動や退職した元職員が集まりバイキング形式の食事を取りながら、働く際の苦労や楽しい出来事、いまだどんな仕事をしているのかなどをお互いに話しながら、お昼のひと時をすごしました。

会の終盤でくじ引きで景品が当たる抽選会を行い盛り上がりました。楽しい時間はあっという間に過ぎ、また来年に元気で会えるようにお別れをしました。



## 施設外就労のお知らせ

平成27年3月から実施してきた池田商店（都島）での施設外就労について、会社側から「作業場の衛生環境に問題があるため、作業ができなくなった」と報告がありました。2年にわたり実施してきましたが残念ですが3月末に終了ということになりました。今後は江坂の大番、摂津のダイキンサンライズで実施していくこととしますので今後ともご協力下さいますようお願いいたします。

## バランスのとれた食事

ごはんなどの穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのタンパク質主体のおかず「主菜」たっぷりきのこ、海藻などの「副菜」、そして、1日の必要摂取量を意識して、カロリーを取りすぎないように取るのとれた食事になります。

★理想のバランスに揃える簡単なコツとして、まず、食卓に3色の食材を揃えるようにしましょう。

☆ごはん、パン、麺類などの主食となる、糖質中心の「黄」

カロリーの取りすぎを防ぐには主食で調整がポイント

☆肉、魚、卵、大豆などおかずとなる、たんぱく質中心の「赤」  
筋肉・髪・爪など作り、ホルモンや酵素、免疫細胞も作ります

☆野菜、きのこ、海藻などの副菜となる「緑」

ビタミン・ミネラルが豊富で、低カロリーです。

4月の給食目標 「 野菜を残さず食べましょう 」

群別	分類	食品	主な栄養素
赤色群	血液や肉をつくる		たんぱく質
黄色群	力や体温になる		糖質・脂質
緑色群	体の調子を整える		無機質・ビタミン

## 避難訓練実施の報告

去る3月10日に地震の発生を想定した避難訓練を実施しました。

訓練の効果を高めるために、訓練開始の案内放送を行うまで皆さんには何もお伝えせずにいましたが、非常ベルが鳴ったのを合図に、作業台の下などに隠れ頭や体を守る行動を行ったあと、近くの非常口や非常階段を通りスムーズに駐車場まで一旦避難し、点呼の後に最寄りの避難所である古江台中学校のグラウンド前までの道のりを、全員で移動し確認を行いました。

日ごろからの訓練が火災や地震から、自分の身を守ることにつながるので、自宅の周りの避難所も調べてみてください。



## 職員からのお知らせ

平成25年12月より週に一度ボランティアとして参加していただいていた、中野良子さんが3月31日をもって辞めることになりました。2階の作業場を中心に利用者の皆さんと一緒に作業をしていただいたり、お花見や秋のレクリエーションにも参加していただきました。明るく、優しく、楽しい中野さんとの時間は利用者の方のみなさんにとっても有意義な時間だったのではないのでしょうか？

中野さんから皆さんへ「皆さんと一緒に過ごした時間はとても楽しかったです。お体に気を付けてこれからもがんばってください。」とのことでした。中野さん本当にありがとうございました。



# 4月献立表



	月	火	水	木	金	
屋 食						
	3	4	5	6	7	
屋 食	なめし菜飯 とんこつラーメン だいこん ちゅうかふうさらだ 大根の中華風サラダ あげぎょうざ	ごはん しろみさかなむにえる 白身魚のムニエル ひじきの煮物 きんしあ 錦糸和え みそしる 味噌汁 (かぼちゃ) まっちゃんばらあ 抹茶パバロア	お花見弁当 ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ オムレツ ハンバーグ ウインナー ごま和え マカロニサラダ 桜餅	ごはん はっほうさい 八宝菜 こんにやく 甘辛炒め まよねーズ和え かき卵スープ	ごはん ぎゅうにくすたみないた 牛肉のスタミナ炒め かぼちゃ煮 こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁 (だいこん) いちごゼリー	13kcal - 634kcal 蛋白質 21.4g 13kcal - 749kcal 蛋白質 30.0g 13kcal - 943kcal 蛋白質 42.6g 13kcal - 645kcal 蛋白質 25.6g 13kcal - 670kcal 蛋白質 26.1g
	10	11	12	13	14	
屋 食	わかめごはん かやくうどん れんこんいた レンコン炒め あもの 和え物	ごはん 豚肉と大根の煮物 ちんげんさい チンゲン菜おかか和え はるま 春巻き みそしる 味噌汁 (とうふ)	ごはん 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 味噌汁 ぼなな ハナナ	ごはん とりにくうめて 鶏肉の梅照り焼き ごぼうのキンピラ にひた 煮浸し みそしる 味噌汁 (たまご)	ころっけかれー コロッケカレー コーンスロー ようふう 洋風煮 コーヒーゼリー	13kcal - 637kcal 蛋白質 26.4g 13kcal - 709kcal 蛋白質 29.4g 13kcal - 684kcal 蛋白質 29.6g 13kcal - 651kcal 蛋白質 32.2g 13kcal - 743kcal 蛋白質 22.8g
	17	18	19	20	21	
屋 食	A ごはん 麻婆春雨 B とりそぼろ丼 ほんずあ ポン酢和え いそあ ちくわ磯辺揚げ みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん にく 肉どうふ いんげんそてー インゲンソテー ぼてとさらだ ポテトサラダ みそしる 味噌汁 (あげ) ふるーちえ フルーチェ	ごはん あじ からあ やさい カジの唐揚げ 野菜あん あつあ 厚揚げ炒め あ ごま和え はるさめすーぶ 春雨スープ	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 こまつなあまずあ 小松菜甘酢和え みそしる 味噌汁 (うずまきふ) みかん寒天	ごはん ぱーべきゅーぽーく パーベキューポーク だいに 大豆煮 きんさい 山菜炒め みそしる 味噌汁 (さといも)	13kcal - 632kcal 蛋白質 20.9g 13kcal - 715kcal 蛋白質 31.2g 13kcal - 695kcal 蛋白質 30.8g 13kcal - 797kcal 蛋白質 28.7g 13kcal - 705kcal 蛋白質 31.4g 13kcal - 635kcal 蛋白質 28.3g
	24	25	26	27	28	
屋 食	はやしらいす ハヤシライス すらだ すらだ スーダ ふるこつかん フルーツ缶	ごはん とんかつ トンカツ う 卵の花炒り煮 ゆかり和え みそしる 味噌汁 (じゃがいも)	ごはん とりにくいたもの 鶏肉の炒め物 はるさめさらだ 春雨サラダ たまごとうふ 玉子豆腐 みそしる 味噌汁 (なのはな) ぶりん プリン	ごはん ぎゅうにくたまご 牛肉の卵とじ きりぼだいこん さらだ 切り干大根のサラダ こまつな 小松菜おかか和え みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん きぼ みそに サバの味噌煮 まかるにそてー マカロニソテー ちんげんさいほいにくあ チンゲン菜梅肉和え すしる 清まし汁 (とうふ)	13kcal - 619kcal 蛋白質 21.9g 13kcal - 721kcal 蛋白質 30.3g 13kcal - 684kcal 蛋白質 32.6g 13kcal - 586kcal 蛋白質 27.7g 13kcal - 760kcal 蛋白質 26.8g