

千里だより

5 月

315 号

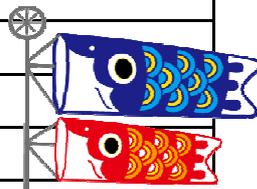
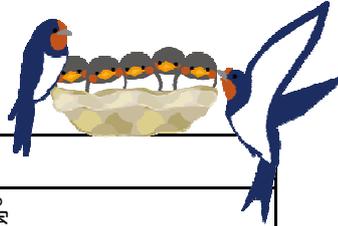
しゃかほくしほうじん
社会福祉法人

おおさかしやうがいしやくし
大阪市障害者福祉・スポーツ協会

おおさかしりつ
大阪市立 千里作業指導所

5 月の予定

1 日 (月)	つきはじ 月初めの会
15 日 (月)	せいかつしゅうかんびよぼうきょうしつ 生活習慣病予防教室
19 日 (金)	はる 春のレクリエーション
22 日 (月)	ほごしゃ こんだんかい 保護者懇談会
26 日 (金)	かつどう クラブ活動
31 日 (水)	つきのお 月の終わりの会



トピックス

1 面	5月の予定 所長からのひとこと
2 面	はなみ かいじつし ほうこく 花見の会実施報告 せいかつしゅうかんびよぼうきょうしつ 生活習慣病予防教室のお知らせ
3 面	けんこう 健康コラム しよくいんいどう 職員異動のお知らせ
4 面	5月の献立表

所長からのひとこと

寒さで震えるような気温から始まった4月も、今では半袖でも過ごせるほどの気候になってきました。いよいよ楽しみのゴールデンウィークが始まります。家族や友達などと色々なところへ出かける方もおられると思いますが、くれぐれもケガや事故などないように過ごしていただき、5月8日から元気に通所して頂きますようお願いいたします。

さて、5月19日には春のレクリエーションを予定しております。行先は神戸の王子動物園になります。利用者の皆さんと職員と共に、電車に乗って出かけます。普段からガイドヘルパーさんと一緒に出掛けている方も、あまり外出しない方も、千里作業指導所として電車で遠くまででかける行事は久しぶりなので、楽しみにしている方も多いと思います。くれぐれも事故の無いよう、また、はぐれたりしないよう全員が元気に帰ってこられますようお願いいたします。

また、5月22日には保護者懇談会があります。昨年度に実施していた保護者参観日とは違う形で、保護者の皆様方を対象に一斉に昨年度の実績や今年度の方針等について説明を行いますのでご都合の合う方は

クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	未定	
スポーツクラブ	未定	
美術クラブ	未定	

クラブ活動については、4月28日のミーティング後に決めた予定で活動します。



はな
花見の会の実施報告

平成29年4月5日の水曜日に、毎年恒例の花見の会を万博記念公園内のせせらぎ広場にて行いました。

当日は午前中まで作業を行い、お昼前に厨房の人たちに作って頂いたお弁当とお茶とお菓子をもって、全員が歩いて公園内まで移動しました。

天気は心配をしていましたが、うす曇りの空で何とか実施することができて、また日差しを遮っていることから、暑くも寒くもなく過ごすことが出来たかと思えます。

肝心の桜の開花状況ですが、少し足踏みをしていたのか6～7分咲程度がほとんどでしたが、食後の自由時間での散歩では満開になっている木もあり、桜以外にも様々な植物が花を咲かせていて、園内を散歩する方やスポーツをする方、はたまた食後の昼寝を存分にしている方など、それぞれが自由な時間を過ごすことが出来たように感じられました。

最後に桜の木を背景に集合写真を撮影してから、作業所まで戻り解散となりました。参加されたみなさん、お疲れ様でした。



せい
生活習慣病予防教室について

昨年度まで毎月第3月曜日に実施してきました栄養教室について、平成29年度より「生活習慣病予防教室」として実施することになりました。

主な内容として参加対象の利用者の方に体組成計で主に体重管理や、太るとかかりやすくなる病気について説明を行っていき、病気の予防に生かしていただきたいと思います。

生命力あふれる旬の春野菜をたべよう

「苦味」と「香り」が春野菜の特徴

日本では古くから、春野菜特有の苦味や香りは心身に刺激を与え、身体能力を活性化させる働きがあります。せり、セロリなどのせり科の春野菜の「香り」成分には精油成分のテンペン類が多く含まれていて、テンペン類は、血圧を下げたり、血行を促進したりする作用や抗酸化作用、心を落ち着かせる作用もあります。

★たけのこ

旬は4月から5月ごろ

亜鉛・カリウム・ビタミンB群などを含み、食物繊維も豊富です。先端のぼうが根元より栄養価が高く、味も美味しいです。適度に湿り気があり、すんぐりと短く重いもの、皮が薄茶色でつやのあるものを選びましょう。できるだけ早めに下ゆでしましょう。

若竹煮・たけのこ御飯・てんぷらなどおすすめです。

5月の給食目標 「アルコール消毒をしましょう」



しよく

職員の紹介

平成29年4月1日に職員の異動があり職員が来られました。皆さんへの挨拶とプロフィールを頂きましたので、ご紹介いたします。

長年にわたり調理員として働いて来ましたが、この度古巣である千里作業指導所に、指導員として利用者の皆さんと作業をしながら、1人1人と交流していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

<プロフィール>

出身：愛媛県西条市、性格：穏やかで優しい性格とよく言われます、職歴：西天満で自営業をした後、9年間千里作業指導所で、さらに10年間を大阪市長居障害者スポーツセンターラウンジにて調理員として働く。趣味：海外・国内旅行、コンサート、薬草作り、よく聞く音楽：1970年代の洋楽。

しゆ

就労支援プログラム実施報告

昨年度に引き続き就労移行支援を利用されている人と、一部希望される就労継続支援B型の利用されている人を対象にした「就労支援プログラム」を、今年6月ごろから開始できるように準備を進めています。

参加される皆さんについては、実施するプログラムを通して少しでも会社で働くために必要なことを学び、就職への不安を捨てて自信を持っていただく事、そして就職後は少しでも長く務めることができるような内容をお伝えしていくつもりです。しっかりと身に付けて社会に対応できるように、そして自ら動いていけるようになりましょう。



5月献立表



	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
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)	おやこどん 親子丼 だいずに 大豆煮 ちんげんさい チンゲン菜磯香和え みそしる 味噌汁 (だいこん)	けんぼうきねんび 憲法記念日	ひ みどりの日	ひ こどもの日
	17kcal - 719kcal 蛋白質 26.5g	17kcal - 593kcal 蛋白質 28.1g			
	8	9	10	11	12
昼食	わかめごはん みそらーめん 味噌ラーメン はるま 春巻き こまつななむる 小松菜ナムル	ごはん しるみさかなむにえる 白身魚のムニエル れんこん天 レンコン天 ぶろっこりーさらだ ブロッコリーサラダ みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん ほーくちやっぶ ポークチャップ ちんげんさい チンゲン菜お浸し ひやっこ 冷奴 みそしる 味噌汁 (うずまきふ) こーひーゼリー コーヒゼリー	ごはん とりにく おいすたーいた 鶏肉のオイスター炒め かぼちや にもの 南瓜の煮物 きゃべつ あますあ キャベツの甘酢和え かき卵汁 かき卵汁	かれーrais カレーライス きゃべつういんちー炒め キャベツウインチー炒め だいこんさらだ 大根サラダ ふるーつよーぐるど フルーツヨーグルト
	17kcal - 625kcal 蛋白質 20.9g	17kcal - 692kcal 蛋白質 25.9g	17kcal - 710kcal 蛋白質 31.4g	17kcal - 603kcal 蛋白質 27.3g	17kcal - 729kcal 蛋白質 26g
	15	16	17	18	19
昼食	A おむらいす オムライス B ちゅうかだん 中華丼 かいそう 海草サラダ ころっけ コロッケ すまし汁	ごはん ぎゅうにくやながわふうに 牛肉の柳川風煮 アスパラ炒め すもの 酢の物 みそしる 味噌汁 (はくさい)	ごはん あじいそべあ アジ磯辺揚げ はるさめいた 春雨炒め煮 きんしあ 錦糸和え みそしる 味噌汁 (とうふ) ばいんぜりー パインゼリー	るーるばん ロールパン すばげていみことそーす スパゲティミートソース ジャーマンポテト やきいさらだ 野菜サラダ こーんすーぶ コーンスープ	レクレーション
	A 17kcal - 686kcal 蛋白質 27.9g	17kcal - 629kcal 蛋白質 28g	17kcal - 748kcal 蛋白質 33.9g	17kcal - 849kcal 蛋白質 33.1g	
	B 17kcal - 625kcal 蛋白質 22.6g				
	22	23	24	25	26
昼食	ゆかりごはん かれー カレーうどん さんどまめそてー 三度豆ソテー なすや 茄子の焼き浸し	ごはん さかなまよねーずや 魚のマヨネーズ焼き ひじき煮 ぼんずあ ポン酢和え みそしる 味噌汁 (もやし) まっちゃばばろあ 抹茶ババロア	ごはん とりにくじぶに 鶏肉の治部煮 まからにさらだ マカロニサラダ はくさい はくさい 白菜のおかか和え みそしる 味噌汁 (きゃべつ)	ごはん にくだんご あます 肉団子の甘酢あん ちんげんさいばいにくあ チンゲン菜梅肉和え ちくわのあまからそてー ちくわの甘辛ソテー みそしる 味噌汁 (ふ) ちゅうかぼてと 中華ポテト	ごはん とん トンじゃが もやし炒め しるみさかなふらい 白身魚フライ みそしる 味噌汁 (うずまきふ)
	17kcal - 637kcal 蛋白質 23.9g	17kcal - 780kcal 蛋白質 30g	17kcal - 721kcal 蛋白質 36.2g	17kcal - 769kcal 蛋白質 21.4g	17kcal - 711kcal 蛋白質 29.8g
	29	30	31		
昼食	なめし 菜飯 しおらーめん 塩ラーメン あしゅうまい 揚げシュウマイ こまつな 小松菜ごま和え	ごはん てりやきちきん てりやきチキン ゆかり和え きりほしだいこんに 切干大根煮 みそしる 味噌汁 (たまご)	ごはん あじかれーふうみあ アジのカレー風味揚げ ちんげんさい チンゲン菜炒め ぼんさんす 拌三絲 すまし汁 (はんぺん) ふるーちえ フルーチェ		
	17kcal - 632kcal 蛋白質 22.4g	17kcal - 630kcal 蛋白質 31.6g	17kcal - 690kcal 蛋白質 27.3g		