

# 千里だより

## トピックス

### 2 月の予定

1 日 ( 木 )	つきはじ かい 月初めの会
12 日 ( 月 )	ふりかえきゆうじつ けんこく きねん ひ きゆうしよび 振替休日 (建国記念の日、休所日)
19 日 ( 月 )	せいかつしゅうかんびよほぼうきょうじつ 生活習慣病予防教室
23 日 ( 金 )	かつどう クラブ活動
26 日 ( 月 )	こうちん しきゅうび 工賃支給日
28 日 ( 水 )	つき おわり かい 月の終わりの会

1 面	2月の予定 所長からのひとこと
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 とうけつ てんとう ちゅうい 凍結による転倒注意
3 面	びょうきよぼう ちゅうい 病気予防への注意
4 面	2月の献立表

### 所長からのひとこと



寒い日が続いており、先週金曜日には作業所周辺でも雪が積もりました。また、関東の方では大雪による交通機関の乱れや自動車事故等が発生しており、都市部における雪に対する弱さを改めて感じました。さて、2月といえば、「節分」で豆まきをする家庭も多いと思います。豆をまき悪魔祓いをして一年間健康で過ごせるようにと願う昔から行われている風習ですが、現在では「悪魔」=「インフルエンザ」ではないかと思えます。インフルエンザウィルスは豆まきで退治することはできません。予防のためには、帰宅後の手洗いとうがいを欠かさないことが必要です。全国的にインフルエンザが猛威をふるっているというニュースが流れています。寒さのピークは今月です。3月からは少しずつ暖かくなってくると思えます。利用者の皆様には、日頃の健康管理に留意し、規則正しい生活を送り病気に負けない体をつくるよう心がけてください。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	カラオケ(所外行事)	
スポーツクラブ	レクリエーション	タオル・水筒
美術クラブ	作品づくり	

各クラブ活動に参加される際には、活動に適した服装を用意してください。



新年懇親会実施報告

平成30年の仕事初め1月4日（木曜日）午後より、毎年恒例の新年懇親会を実施しました。

今年も初詣を計画し、モノレールを利用して千里中央駅より徒歩10分ほどの天神社に向かい、「上新田天神社」への参加を希望された方と職員とでお参りしました。

天神社の入口前に到着後すぐ、階段を上り拝殿前の「手水舎」で手と口を清める予定でしたが、去年にあった場所から移動しており、また階段も一方通行となっているなど変わっていたところもありましたが、無事に本殿で二礼二拍手一礼を行い賽銭を投げ入れ、それぞれの願い事をされていました。

初詣に参加できなかった利用者の方は、食堂でビデオ鑑賞を行いました。その後初詣から戻ってきた方と合流し、全員で仲良くお菓子とお茶を頂きました。参加された皆さん、お疲れ様でした。



## てん 転倒にご注意!

昨年もお伝えしましたが雪の降る日や、先日あったような寒さの厳しい日に、道路や階段などで日陰などで凍る場合があります。元気に作業に取り組みめるように、寒さが和らぐまでは転倒などケガをしないように注意しましょう。

## 健康コラム

### 風邪の予防食、取るべき栄養

鼻からのどにかけての「上気道」の炎症を抑えるため、これらの器官の粘膜を修復また健康に保つ必要があります。それにはビタミンA、C、Eの3つを揃えて摂ることと、粘膜を造る材料となるタンパク質食品を食べなければいけません。そしてスタミナが不足するので、亜鉛や鉄、ビタミンAも必要となってきます。

ウイルスをやっつけるには、殺菌作用のある香味野菜の摂取が効果的でしょう。

・ビタミンA・C・Eが揃う食材 緑黄色野菜全般(ほうれんそう・にら・にんじん・がぼちゃ)

・亜鉛や鉄、ビタミンAを含む食材 うなぎ・レバー・あさり・牡蠣など

・殺菌作用のある食材 香味野菜全般(生姜・ネギ・にんにく・わさび・大根など)

・タンパク質食材 卵・納豆・大豆製品・肉類・魚類など

風邪の場合は、のどが腫れて食べづらいこともあります。雑炊を召し上がる時は、卵を入れたり、牡蠣雑炊にネギや生姜をトッピングしほうれん草や小松菜も入れると栄養バランスが整うでしょう。

2月の給食目標 (いただきます)(ごちそうさま)をしましょう。



## か 風邪・インフルエンザにご注意!!

毎年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おります。特に今年は早めになっており、インフルエンザについてはA型とB型が同時に広まっている話もあります。千里作業指導所では先月より朝のうがいの時に病気予防のため、うがい薬を使用して皆さんにうがいをして頂いています。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、朝・昼・夜の食事をバランスよくしっかりと食べる事と、ゆっくり睡眠をとるよう心がけましょう。

## タイムカードの導入について

平成30年2月1日よりタイムカードの機械を導入します。

「働くこと」について千里作業指導所では、様々な取り組みを行っており利用者の皆さんもそれぞれのペースで作業に取り組みられているかと思えます。

その中で時間の意識が大切で、タイムカードを通した後は「仕事のための時間」を意識した行動につなげていければと考えています。

設置場所は2階に上がる階段横とし、利用方法は一人ずつ名前の記入されたカードをラックから取り出して、登所時と降所時に機械にかざすだけです。詳しい使用方法については職員がお伝えしますので、ご協力よろしくお願い致します。



# 2月献立表



	月	火	水	木	金
昼食				1	2
				ごはん とりにく 鶏肉のおろしポン酢 ぶろっこりーサラダ おかか和え みそしる 味噌汁（じゃがいも）	ごはん ぎゅうにくやさい 牛肉と野菜の炒めもの 里芋煮 ちゅうかふうとうふ 中華風豆腐 みそしる 味噌汁（たまご）
				177kcal - 765kcal 蛋白質 30.7g	177kcal - 712kcal 蛋白質 26.8g
	5	6	7	8	9
昼食	ごはん ちゃんぽん麺 あじフライ 小松菜のドレッシング和え ちゅうかぼとと 中華ポテト	ごはん ぼーくちやっぷ ポークチャップ はるさめ 春雨の旨煮 しょうが 生姜和え みそしる 味噌汁（い）	ごはん ちきんかつ チキンカツ しらあ 白和え はくさいにびた 白菜煮浸し みそしる 味噌汁（たまねぎ）	ごはん さかな 魚のみりん焼き ぼととさらだ ポテトサラダ ごま和え みそしる 味噌汁（うずまきい）	かれーらいす カレーライス おむれつ オムレツ きゃべつあますあ キャベツ甘酢和え あっぷるぜりー アップルゼリー
	177kcal - 836kcal 蛋白質 35.1g	177kcal - 682kcal 蛋白質 28.7g	177kcal - 810kcal 蛋白質 30.6g	177kcal - 688kcal 蛋白質 28g	177kcal - 832kcal 蛋白質 27.4g
	12	13	14	15	16
昼食	ふりかえきゅう 振替休日	てんしめん 天津飯 すばげていさらだ スパゲティサラダ はるま 春巻き みそしる 味噌汁（ちんげんさい）	ごはん とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ いんげん インゲンの味噌炒め ゆかり和え はるさめすー 春雨スープ	ごはん しろみさかな 白身魚のピカタ びーふんいた ビーフン炒め ばいにくあ 梅肉和え みそしる 味噌汁（うずまきい） かぼちゃプリン	ごはん にくとうふ 肉豆腐 きゅうりす キュウリの酢のもの ころっけ コロッケ みそしる 味噌汁（い）
		177kcal - 753kcal 蛋白質 22.2g	177kcal - 761kcal 蛋白質 27.8g	177kcal - 741kcal 蛋白質 32.7g	177kcal - 750kcal 蛋白質 29.1g
	19	20	21	22	23
昼食	A ハッシュドポーク B ごはん とりにく 鶏肉のカレー焼き じゃーまんぼとと 野菜スープ おれんじ オレンジ	ごはん さかなうめて 魚の梅照り焼き かぼちやの煮物 かりふうらわーさらだ カリフラワーサラダ とんじ 豚汁	ごはん がた 豚しょうが焼き チンゲン菜の磯香和え こうや 高野煮 みそしる 味噌汁（さといも）	ごはん ぎゅうにくやながわに 牛肉の柳川煮 ひじき煮 こまつな 小松菜おかか和え すまし汁（そうめん）	ごはん ばーべきゅーちきん バーベキューチキン こんやくとごぼ天煮 はくさい 白菜マヨネーズ和え みそしる 味噌汁（だいこん）
	A 177kcal - 613kcal 蛋白質 19.7g	177kcal - 742kcal 蛋白質 32.5g	177kcal - 657kcal 蛋白質 28.7g	177kcal - 694kcal 蛋白質 24.8g	177kcal - 730kcal 蛋白質 29.1g
	B 177kcal - 687kcal 蛋白質 25.2g				
	26	27	28		
昼食	ゆかりごはん きつねうどん ちくわのカレー炒め こまつな 小松菜ごま和え みにや ミニたい焼き	ごはん はんぱーぐでみそーす ハンバーグデミソース たけこいた 竹の子炒め ゆかり和え みそしる 味噌汁（うずまきい）	ごはん かれいのソチー ねぎーす あげしゅうまい ちんげんさいしょうが チンゲン菜生姜和え みそしる 味噌汁（もやし）		
	177kcal - 695kcal 蛋白質 22.7g	177kcal - 719kcal 蛋白質 26.5g	177kcal - 635kcal 蛋白質 29.3g		