

# 千里だより

3 月

325 号

社会福祉法人  
大阪府障害者福祉・スポーツ協会

大阪府立 千里作業指導所

## トピックス

### 3 月の予定

1 日 ( 木 )	つきはじめの会
19 日 ( 月 )	生活習慣病予防教室
16 日 ( 金 )	健康教室
21 日 ( 水 )	春分の日 (祝日・休所日)
23 日 ( 金 )	クラブ活動
26 日 ( 月 )	工賃支給日
30 日 ( 金 )	月の終わりの会

1 面	3月の予定 所長からのひとこと
2 面	設立40周年記念式典 就職者交流会実施報告
3 面	各クラブ活動報告 タイムカード導入について
4 面	3月の献立表



所長からのひとこと

寒かった冬もようやく終わりに近づき、今日から3月。このところ暖かい日が続いており、とても過ごしやすくなりました。また、色々なことがあった29年度もあと1か月となりました。利用者及び保護者の方々には大変お世話になりました。ありがとうございます。

さて、先日(2月25日)、ホテル阪急エキスポパークにて、千里作業指導所設立40周年記念式典を開催し、無事に終了することができました。ご出席いただきました利用者及び保護者の方々には休日にもかかわらずお越しいただきありがとうございます。

今回の式典で設立40年という節目と、41年目に向けて当所がやるべきことを再認識することができました。今後もこれまでと同様、当所の運営方針や活動内容についてご理解とご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。

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	野球	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。



せつ

## 設立40周年記念式典と就職者交流会の報告について

平成30年2月25日 日曜日にホテル阪急エキスポパークにて、千里作業指導所設立40周年記念式典を行いました。

当日は曇り空で、やや冷たい風が吹くなど良い天気ではありませんでしたが、来賓に大阪市福祉局の八木様や元所長の方々をお迎えし、利用者のご家族、元職員・利用者OBの皆さんや関係機関からなど、70名を超える多くの方々にご参加いただき、開催することができました。式典では来賓の方、元利用者の峰俊さん、保護者の代表で井口さんのお母様から、それぞれ祝辞を頂き、元所長の入江さんに記念の講演を行って頂きました。

そのあとのスライド上映では、昔に行っていた作業や利用者の皆さんの様子をお伝えし、40年の間にあった出来事などを振り返りました。



第2部となった就職者交流会では、同じホテルの中にある別の宴会場に場所を移し、元利用者で会社に就職し現在も働かれている人と元職員、現在作業所にいる職員などが参加し、食事をしつつ近況について教えて頂きました。



設立40周年記念事業として記念誌を発行し、当日参加された皆様と現在千里作業指導所を利用中の皆さんにお配りしました。

参加して頂きましたみなさま、どうもありがとうございました。

これからも、千里作業指導所をよろしくお願いいたします。

春こそ減量を

肥満は糖尿病、狭心症、心筋梗塞、痛風、などの生活習慣病や腰痛、ひざの痛みなどの原因にもなります。そのうえ、あまり恰好が良くありません。自分が肥満なのか、もし肥満だとしたら、どのくらいの肥満なのかを知らずして減量対策を立てるほうがいいでしょう。国際的に体重を評価する場合にBMI(体格指数)が使われます。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)でもとめます。BMI値が18.5未満がやせ、18.5~24未満が標準、25~30未満が肥満、30以上が高度肥満と判定されます。

減量するためには適性なカロリー摂取と適性な運動の両方が不可欠です。

ダイエットと運動は自転車の前輪と後輪のようなもので、どちらか一方だけでは減量は成功しません。暖かくなる春の陽気の中、理想体重に向かって動きましょう。



3月の給食目標 きちんと、丁寧に手を洗いましょう。

所外クラブ活動の報告

スポーツクラブは平成30年1月26日に、音楽クラブは2月23日にそれぞれ所外活動として、ボウリングとカラオケを阪急千里線の関大前駅近くにある、フタバボウル関大前店にて実施しました。

クラブ活動として各クラブ毎で揃って参加された皆さんは、ボウリングや班分けしてカラオケを楽しみました。

また美術クラブは所内で作品作りを行っており、2月の作品作りはプラ板を熱して加工し、キーホルダーを制作しました。思い思いのイラストを書き込み、上手に作られていました。現在は廊下の掲示板にて展示しております。

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ています。

「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まれているかと思っております。

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。

設置後、ほとんどの利用者の方が登所、降所の時にカードを通してありますが、何人かの方が来ているのに通していません。

使い方などわからない時や、忘れてしまった時は職員までおたずねください。

# 3月献立表



	月	火	水	木	金
				1	2
昼食				ごはん ちきんとまるとに チキントマト煮 きらだ サラダ きんぴらごぼう みそしる 味噌汁(だいこん)	ちらし寿司 豚じゃが いそかあ 磯香和え みそしる 味噌汁(そうめん) ぶりしん
				I補† - 711kcal 蛋白質 26g	I補† - 631kcal 蛋白質 26g
	5	6	7	8	9
昼食	ぶたぎん 豚玉丼 たあ 炊き合わせ なつなあ 菜の花ツナ和え みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん みにとろこ ミートローフ じゃーまんぼこ 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(こまつな)	ごはん とりにく やさい みそいた 鶏肉と野菜の味噌炒め ちんげんさいあ チンゲン菜和え物 さといもに 里芋煮 すまし汁(とうふ)	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き れんこんいた レンコン炒め だいこん 大根なます みそしる 味噌汁(ふ)	かれーrais カレーライス さんどまめそてこ 三度豆ソテー ぐりこんきらだ グリーンサラダ おれんじ オレンジ
	I補† - 657kcal 蛋白質 30.9g	I補† - 757kcal 蛋白質 28g	I補† - 681kcal 蛋白質 28.1g	I補† - 730kcal 蛋白質 26.7g	I補† - 710kcal 蛋白質 21.4g
	12	13	14	15	16
昼食	ごはん めんちかつ メンチカツ ひじき豆 こまつななむる 小松菜ナムル 味噌汁(ふ)	ごはん あじ なんばんづ アジの南蛮漬け こうやとうふふく に 高野豆腐含め煮 きんしあ 錦糸和え みそしる 味噌汁(とうふ)	ごはん ぼこくそてこ ポークソテー がんも煮 こまつなあ 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん ぎゅうにく はるさめ いた 牛肉と春雨の炒めもの ぶろっくりーまよねーずあえ あげぎょうざ 揚げギョウザ ちゅうかすーぶ 中華スープ	ごはん とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ だいこん あつあ に 大根と厚揚げ煮 おかかあえ みそしる 味噌汁(きゃべつ)
	I補† - 732kcal 蛋白質 24.1g	I補† - 701kcal 蛋白質 31.5g	I補† - 736kcal 蛋白質 31.9g	I補† - 741kcal 蛋白質 21g	I補† - 741kcal 蛋白質 28.6g
	19	20	21	22	23
昼食	A 中華丼 A 味噌汁(さといも) B わかめごはん B 塩ラーメン かいそう 海藻サラダ ころっけ コロッケ	ごはん さかなしょうがに 魚生姜煮 きゃべつそーすいた キャベツソース炒め はくさい すあ 白菜ごま酢和え みそしる 味噌汁(こまつな) みるくぜりー ミルクゼリー	  <b>春分の日</b> 	ごはん ぶたにく やながわふうに 豚肉の柳川風煮 ちくわあまからいた ちくわ甘辛炒め さんどまめごまどれあ 三度豆胡麻ドレ和え みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ろーるばん ロールパン すばげていこみことそこす スパゲティミートソース ぼいるきらだ ポイルサラダ こんそめすーぶ コンソメスープ
	A I補† - 724kcal 蛋白質 25.7g	I補† - 673kcal 蛋白質 38.5g		I補† - 675kcal 蛋白質 31.7g	I補† - 675kcal 蛋白質 25.9g
	B I補† - 691kcal 蛋白質 24g				
	26	27	28	29	30
昼食	なめし 菜飯 かれー カレーうどん こほうとピーマンの炒め物 こまつなばいにくあ 小松菜梅肉和え ふるこつかん フルーツ缶(もも)	ごはん ぶたにく あまから 豚肉の甘辛だれ はるま 春巻き はるま 春雨サラダ かきたますーぶ かき卵スープ	ごはん さかなむにえる 魚のムニエル きりぼしだいこんいたに 切干大根の炒め煮 しょうが 生姜和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん ちきんぴかた チキンピカタ わかたは 若竹煮 こまつなあ 小松菜おろし和え みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん はんばーぐ ハンバーグ まかろにきらだ マカロニサラダ ちんげんさいあ チンゲン菜ごま和え みそしる 味噌汁(だいこん)
	I補† - 752kcal 蛋白質 21.8g	I補† - 726kcal 蛋白質 29.2g	I補† - 607kcal 蛋白質 26.9g	I補† - 743kcal 蛋白質 31.7g	I補† - 753kcal 蛋白質 25.6g