

# 千里だより

4 月

338 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

## 4 月の予定



1	日	( 月 )	つきはし 月初めの会
5	日	( 金 )	はなみ うてん ばあい にち お花見 (雨天の場合8日)
15	日	( 月 )	せいかつしゅうかんびょう よぼうきょうしつ 生活習慣病予防教室
25	日	( 木 )	こうちん しきゅう び 工賃支給日
26	日	( 金 )	かつどう つき お クラブ活動 月の終わりの会



## トピックス



1	めん 面	4月の予定 所長からのひとこと
2	めん 面	しゅうしょくしありゆうかひゅうこく 就職者交流会報告 しゅうろくえん 就労支援プログラム かつどうほうこく クラブ活動報告
3	めん 面	けんこう 健康コラム しゅくいあいさつ 職員挨拶
4	めん 面	4月の献立表

### 所長からのひとこと

4月になり桜の花も咲き始め、いよいよ春本番となってきました。ただ、季節の変わり目は何かと体調を崩しがちです。日々の健康管理・体調管理にも十分に留意して頂きたいと思えます。

さて、3月末をもって法人の人事異動等の内示があり、平成17年4月から勤務している時岡指導員が退職、平成26年4月から勤務している数内主任が4月から法人内の他事業所へ異動となりました。お二人には、皆さんの日常の作業での関わりだけでなく、様々な困りごとや相談にも気軽に応じて頂きお世話になった方も多かったと思えます。長い間、お世話になりありがとうございます。また、次の職場に行かれてもこれまでの持ち味を発揮して頑張ってください。

一方、4月からはこの春に大学を卒業した新人職員さん(松岡さん)が入職します。初めての勤務になる方なので、皆さんからも色々な面でご指導下さいますようよろしくお願いいたします。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	活動内容決めミーティング	
スポーツクラブ	活動内容決めミーティング	
美術クラブ	活動内容決めミーティング	



4月は1年間の活動内容を話しあうため、14:30~15:00の予定でおこないます。

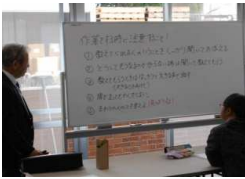
## 就 職者交流会報告

3月3日（日）ホテル阪急インターナショナル内にあるレストランnight & dayにて毎年恒例の就職者交流会を開催しました。  
当所より就職されて1年以上勤務された方を対象に参加していただいています。  
初回の交流会開催（26年前）より参加されている方から近々就職された方まで、OB職員含め60名ほどの参加がありました。



## 就 労支援プログラム報告

今年度最後の就労支援プログラムが3月15日（金）午後よりおこなわれました。従野先生より働く上での大切なことを、毎回分かりやすく、実践的にお話しをしていただきました。



## ク ラブ活動報告（音楽クラブ）

音楽クラブはカラオケを中心に活動しました。  
主に食堂で集まり各自、好きな曲を歌っていました。  
他の人が歌っている時は、リズムをとったり、手拍子をしたりとみんなで歌を楽しみました。

歌う曲も新曲から懐メロ、アニソン、ヒーローものまで幅広く歌われていました。

今月（3月22日）は北千里のカラオケボックスまで行き、3部屋に分かれて大いに盛り上がりました。

春はメンタルの乱れに要注意！ 心のバランスを整えるには

1. 生活のリズムを整える・・・「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」を毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。
2. 栄養バランスのよい食事をとる・・・ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。旬の物は栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。心身の疲労回復に良い食材はヤマイモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。
3. 休養をとる・・・休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。音楽を聴いたり、散歩を自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。
4. 体温調節をしっかりと・・・気候が不安定な春には、【薄物の重ね着】をこころがけ暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。



4月の給食目標 ゆっくりよく噛んで食べよう

退職及び異動職員挨拶

3月末をもって千里作業指導所を退職することになりました。千里作業指導所に転勤して13年、いろいろありがとうございました。10年は長いと思っていましたがが過ぎてしまうとあっという間でした。緑の多い環境の中で皆さんと一緒に作業が出来、楽しい日々を過ごすことが出来ました。健康に気を付けて皆さんも千里での生活がいい思い出となるよう、いろいろなことに挑戦してください。またどこかで見かけたら宜しくお願ひします。

時岡 理子

この度、5年間お世話になった千里作業指導所を異動することになりました。利用者みなさんと、様々な作業や仕事を通して、私自身も多くのことを学ばせていただきました。

ひとりひとりに合わせたしごとの仕方や働き方を支援するためにはどうすればよいのか悩みながら、他の職員の皆さんに助けと協力をいただきながら、日々取り組んでいました。千里での体験、経験を次にも活かせるようがんばっていきたいと思います。5年間本当にありがとうございました。

藪内 恭子

