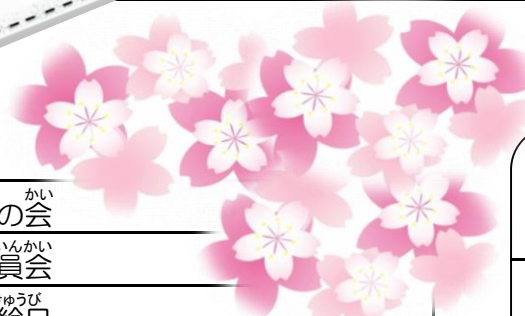


千里だより



トピックス

4 月の予定

1 日 (水)	つきはじめの会
20 日 (月)	給食委員会
24 日 (金)	工賃支給日
29 日 (水)	昭和の日 (祝日)
30 日 (木)	月の終わりの会
日 ()	

1 面	4月の予定 所長からのひとこと
2 面	美術クラブの実施報告 健康教室の実施報告
3 面	施設外就労報告 松岡さんからメッセージ
4 面	4月の献立表



がんばろう!

所長からのひとこと

大阪府立千里作業指導所は1977年（昭和52年）11月、大阪府立の作業所として開所し43年が経過しました。これまでに約1000人の方にご利用いただき、日中の働く場としてサービス提供を行い、希望する方には、一般企業への就労を支援させていただきましたが、大阪府の障がい者施策により、当所を民間施設へと移管する動きから、大阪府立の作業所としては3月31日に終了し、本日（4月1日）より当法人直営による「ワークセンター千里」として再出発することになりました。大阪府の担当部局の方々をはじめ、関係機関並びに利用者や保護者の方々におかれましては大変お世話になりました。誠にありがとうございます。また、2020年（令和2年度）は新体制の作業所として再出発することとなりますので、今後とも変わらぬご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

これまで、第4金曜日の午後実施していたクラブ活動や、季節ごとに開催していた社会見学や行事活動については、民間施設への変更を機に、令和2年4月から、土曜日に開催することとなりました。開催内容・年間スケジュール等は決まり次第お知らせしますのでよろしくお願い申し上げます。

新年度に向け、それぞれ目標を決めましょう。



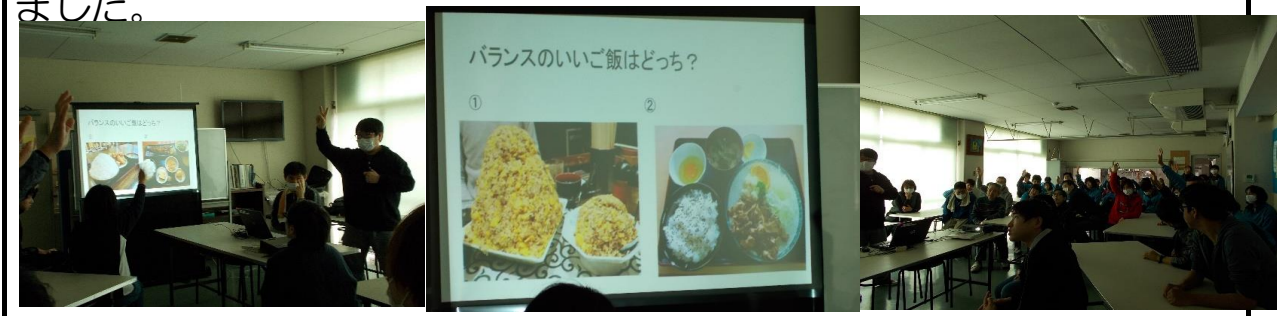
び
美^{しゅつ}術^{くらぶ}クラブ

27日美術クラブのメンバーとハンドメイドキャンドル協会さまによる
キャンドル^{つく}りをしました。素^{すて}敵^きな作^{さく}品^{ひん}がたくさん仕^し上^あがりました。
後^ご日^{じつ}、万^{ばん}博^{ぱく}記^き念^{ねん}公^{こう}園^{えん}でロ^ろハ^はス^すフェ^ふス^すタ^たにて展^{てん}示^じ予^よ定^{てい}です。



けん
健^{こう}康^{きやう}教^{きやう}室^{しつ}を^{かい}催^{さい}し^まし^た

3月30日 午前11時より食堂において、訪問看護ステーション・
オールハッピーさんより講師を招いて、健康教室を開催していただき
ました。



健康コラム

春野菜



[春の皿には苦味を盛れ]という言葉があるように、春野菜特有の苦味は心身に刺激を与え、身体機能を活発にすることで、体を春へと目覚めさせてくれるのです。冬眠から目覚めたクマはまず最初にふきのとうを食べて、冬の体をリセットするそうです。苦味の正体は、植物性アルカロイドという成分で、春に芽を出す為の栄養や、冬の間害虫などから身を守る為の自己防衛手段として蓄えられているものだそうです。植物性アルカロイドの中には、腎臓のろ過機能を高め、体内の老廃物や有害な物質を排出したり肝臓の機能を高める働きを持つものもあります。冬の間に溜まった老廃物を排出して新陳代謝を促すというデトックス効果も期待できるかもしれませんね。

代表的な春野菜…春キャベツ たけのこ アスパラガス えんどう いちご

春野菜を使った料理と言えば、炊き込みご飯・天ぷら・おひたし。。など、独特の苦味や香り、食管を活かしたものがたくさんあります。

4月の給食目標「好き嫌いをしないようにしましょう」



施設外就労のようす

3月26日（木）9時～4時勤務 昼食はお弁当（350円）

大阪漁具さんでの施設外就労のようすです。環境良い中での作業に皆さん集中して製品作りに取り組みられています。



松岡さんよりメッセージ届きました！

お久しぶりです、長い間お休みを頂いております。職員の松岡です。現在、左手左足のリハビリに専念するため、休職させて頂いております。近々リハビリ専門病院へ転院します。また新たな環境でチャレンジを続けたいと思います。寄せ書きやお手紙ありがとうございます。作業所の皆さんからの温かいメッセージとても嬉しかったです。リハビリは大変ですが、皆さんの気持ちを糧にこれからも9月の復職に向けて頑張っていきます。また千里でお会いできるように頑張りますので、皆さんも流行りのコロナウイルスに掛からないよう手洗いうがいをしっかりと元気に過ごしてくださいませようお願いします。一日でも早くお会いしたいです！

4月献立表



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
屋 食	わかめごはん しょうゆらーめん 醤油ラーメン 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 揚げギョウザ	ごはん ぎゅうにく すたみないた 牛肉のスタミナ炒め かいそうさらだ 海藻サラダ はくさいしょうが 白菜生姜和え すーぶ わかめスープ	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 錦糸あ 錦糸和え みそしる 味噌汁(きゃべつ)	ごはん はっほうさい 八宝菜 こんにやく あまからいた こんにやく甘辛炒め ちんげんさい よねーずあ 青梗菜マヨネーズ和え たますーぶ かき卵スープ	はなみべんとう お花見弁当 ゆかりごはん とり からあげ おむれつ 鶏の唐揚げ・オムレツ はんぱーぐ ういんなー ハンバーグ・ウインナー ごまあえ・まからいさらだ さくらもち 桜餅
	13kcal - 642kcal 蛋白質 22.6g	13kcal - 661kcal 蛋白質 23.9g	13kcal - 628kcal 蛋白質 26.6g	13kcal - 654kcal 蛋白質 24.3g	13kcal - 943kcal 蛋白質 42.6g
	9	10	11	12	13
屋 食	ごはん きつねうどん れんこんいた レンコン炒め な はなあ もの 菜の花和え物	ごはん さかなそてーねぎソース 魚のソテーねぎソース あだとうふ 揚げ出し豆腐 はくさいそかあ 白菜磯香和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん とりにく うめて や 鶏肉の梅照り焼き ごぼうのキンピラ こまつな 小松菜しらす和え みそしる 味噌汁(たまご)	ごはん ぶたにく だいこん にももの 豚肉と大根の煮物 ちんげんさい あ チンゲン菜おかか和え マカロニソテー みそしる 味噌汁(とうふ)	ころっけかれー コロッケカレー コーンスロー コーンスロー ようふう 洋風煮 みかん寒天
	13kcal - 661kcal 蛋白質 21g	13kcal - 711kcal 蛋白質 30.8g	13kcal - 724kcal 蛋白質 29.3g	13kcal - 670kcal 蛋白質 30g	13kcal - 796kcal 蛋白質 22.8g
	16	17	18	19	20
屋 食	A おやこどん 親子丼 B まぼろし 麻婆春雨 B ごはん ちんげんさいほんずあ チンゲン菜ポン酢和え いそべあ ちくわ磯辺揚げ みそしる 味噌汁(ふ)	たけのこ 筍ごはん にく 肉どうふ いんげんかれーそてー インゲンカレーソテー ぼてとさらだ ポテトサラダ みそしる 味噌汁(あげ)	ごはん ぼーべきゅーほーく パーベキュウホーク ちゅうかふう 中華風やっこ さんさいた 山菜炒め みそしる 味噌汁(さといも)	ごはん あじ からあげ やさい アジの唐揚げ 野菜あん あつあげ 厚揚げ炒め きゃべつごまあえ キャベツごま和え はるさめすーぶ 春雨スープ	ごはん わふう はんぱーぐ 和風きのこハンバーグ だいず 大豆煮 こまつなあまずあ 小松菜甘酢和え みそしる 味噌汁(うすまきふ) まつちりん 抹茶プリン
	A 13kcal - 721kcal 蛋白質 31.5g	13kcal - 762kcal 蛋白質 29.4g	13kcal - 715kcal 蛋白質 32.6g	13kcal - 727kcal 蛋白質 30.4g	13kcal - 831kcal 蛋白質 30.7g
	B 13kcal - 668kcal 蛋白質 20.9g				
	23	24	25	26	27
屋 食	ゆかりごはん しおらーめん 塩ラーメン はるまき 春巻き ちんげんさいに徳 青梗菜梅肉和え	ごはん どんかつ トンカツ う はない に 卵の花炒り煮 こまつさい あ 小松菜ゆかり和え みそしる 味噌汁(うすまきふ)	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)	ごはん きば みそに サバの味噌煮 きんどまめいた に 三度豆炒め煮 きゃべつおかかあ キャベツおかか和え みそしる 味噌汁(ふ)	はやしライス ハヤシライス ぶろっこりーさらだ ブロッコリーサラダ すーぶ スープ(こまつな) ぶるーちえ ブルーチエ
	13kcal - 660kcal 蛋白質 23.2g	13kcal - 761kcal 蛋白質 31.1g	13kcal - 661kcal 蛋白質 27.9g	13kcal - 782kcal 蛋白質 26.7g	13kcal - 726kcal 蛋白質 24.4g