

# 千里だより

5 月

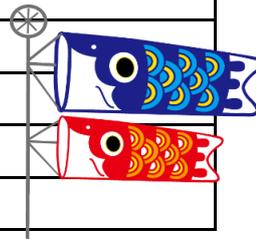
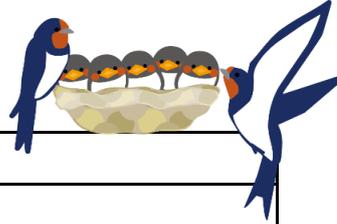
351 号

しゃかほくしほうじん  
社会福祉法人  
おおさかしょうがいしゃくし  
大阪市障害者福祉・スポーツ協会

ワークセンター千里

## 5 月の予定

1	日	(金)	つきはじめの会
3	日	(日)	けんぽうきねんび 憲法記念日
4	日	(月)	みどりの日
5	日	(火)	こどもの日
6	日	(水)	ふりかえきゅうじつ 振替休日
25	日	(月)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
29	日	(金)	お終わりの会



## トピックス

1	めん 面	5月の予定 所長からのひとこと
2	めん 面	PPバンドでかごづくり 職員の紹介
3	めん 面	健康コラム 職員の紹介
4	めん 面	5月の献立表

### 所長からのひとこと

ワークセンター千里がスタートし、1か月が経過しました。4月から、職員の体制も16人になり利用者の方を合わせると79人の事業所となりました。一年前には利用者と職員合わせても60人不足だった時期から考えると、めまぐるしい増加となり、利用者の方々がワークセンター千里に寄せる期待の大きさに、サービス提供の責任の大きさを痛感しています。今年度もこれまでと同様、あるいはそれ以上に職員一同頑張っていきますのでよろしくお願い致します。

さて、当所の思いとは裏腹に、世の中では新型コロナウイルス（COVID-19）の感染が広がっており、私たちに不安と恐怖を与えています。幸いにして、当所に関係のある方では感染した方はおられません、ウイルスは身近なところまで迫ってきているのを感じています。感染防止のため、「できるだけ人に近づかない。」「手洗いと消毒を行うこと」「外出の際には必ずマスクをすること」「休日は自宅で過ごす」を徹底するようにして下さい。また、保護者の方々もご協力下さいませようお願いします。

今年も4月半ばからたくさん  
のタケノコが収穫できて  
おります。5月半ばまでは  
販売しております。  
ご購入の方は千里までお伝  
えください。

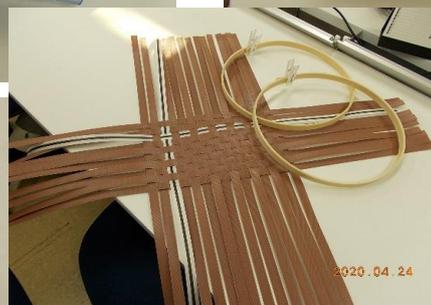


## P Pバンドでかご作り

荷造り用のPPバンドでかご作りを始めました。

千里には透明と青の2色しかなかったため、その他の色は購入し、とてもカラフルでかわいいかごやバックが出来ています。

もう少し上達し、数が出来るとなったら、お祭りやイベントで販売していきたいと思っています。



## 職員紹介

皆さん、こんにちは！

4月1日よりワークセンター千里で皆さんと一緒させていただくことになりました「矢嶋 祐子」と申します。華道、茶道が趣味でお花と遊んでいる時は幸せ一杯(#^\_^#)の気分になります。ワークセンター千里では、お仕事やクラブ活動などを通して皆さんと楽しく充実した毎日を過ごしたいと思っています。

どうぞ よろしくお願ひします。



## 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。先端のほうが根元より栄養価が高く、味もおいしいです。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 「 手洗いをしましょう 」



しょく

## 職員紹介

4月に大阪市舞洲障がい者スポーツセンターより来ました、松山です。2年前に当時の大阪市立千里作業指導所から異動して、戻ってきました。前からおられる方や、初めてお会いする方、それぞれおられますが、また心機一転頑張っていこうと思っています。

施設名も新しく「ワークセンター千里」となりました。みんながそれぞれ、自分にできることを頑張り、新しいことに挑戦できるよう、一緒に頑張っていきましょう。改めて、よろしく願いいたします。



## 職員紹介

皆さん、はじめまして！

4月17日からワークセンター千里と一緒に働かせてもらう事になりました「青木 純也」と申します！

大阪生まれの大阪育ち、趣味は映画観賞、食べ歩き、ゲーム、運動（格闘技、球技など）で、特に好きなことは食べ歩くことです！

まだ社会経験が浅く知らない事がたくさんありますが、皆さんとワークセンター千里と一緒に勉強していきたいと思っています。よろしく願いいたします。



# 5月献立表



	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	ごはん テミハンバーグ きんぴらごぼう ごま和え 味噌汁 (い)	おやかどん 親子丼 大豆煮 チンゲン菜磯香和え 味噌汁 (だいこん)	けんぼうきねんび <b>憲法記念日</b>	ひ <b>みどりの日</b>	ひ <b>こどもの日</b>
	I71kcal 蛋白質 26.5g	I59kcal 蛋白質 28.1g			
	8	9	10	11	12
昼食	わかめごはん 味噌ラーメン 春巻き 小松菜ナムル	ごはん 白身魚のムニエル レンコン天 フロッコリーサラダ 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん ホークチャップ チンゲン菜お浸し 冷奴 味噌汁 (うずまきい) コーヒーゼリー	ごはん 鶏肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 キャベツの甘酢和え かき卵汁	かれーライス キャベツウインナー炒め だいこんサラダ フルーツヨーグルト
	I62kcal 蛋白質 20.9g	I69kcal 蛋白質 25.9g	I71kcal 蛋白質 31.4g	I60kcal 蛋白質 27.3g	I72kcal 蛋白質 26g
	15	16	17	18	19
昼食	A オムライス B 中華丼 海藻サラダ コロッケ すまし汁	ごはん ぎゅうにくやながわふう 牛肉の柳川風煮 アスパラ炒め 酢のもの 味噌汁 (はくさい)	ごはん あじいそあ アン磯辺揚げ はるさめいた 春雨炒め煮 錦糸和え 味噌汁 (とうい) パインゼリー	ろーるばん ロールパン スパゲティミートソース ジャーマンポテト 野菜サラダ コーンスープ	レクレーション
	I68kcal 蛋白質 27.9g	I62kcal 蛋白質 28g	I74kcal 蛋白質 33.9g	I84kcal 蛋白質 33.1g	
	I62kcal 蛋白質 22.6g				
	22	23	24	25	26
昼食	ゆかりごはん かれーうどん 三度豆ソテー 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 味噌汁 (もやし) まっちゃばばるあ 抹茶パバロア	ごはん とりにくじぶに 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ はくさい 白菜のおかか和え 味噌汁 (きゃべつ)	ごはん にくだんごあまず 肉団子の甘酢あん チンゲン菜梅肉和え ちくわの甘辛ソテー 味噌汁 (い) ちゅうかぼと 中華ポテト	ごはん とん トンじゃが もやし炒め しろみきかなふらい 白身魚フライ 味噌汁 (うずまきい)
	I63kcal 蛋白質 23.9g	I78kcal 蛋白質 30g	I72kcal 蛋白質 36.2g	I76kcal 蛋白質 21.4g	I71kcal 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 てりやきチキン ゆかり和え きりぼしだいこんに 切干大根煮 味噌汁 (たまご)	ごはん あじかれーふうあ アジのかれー風味揚げ チンゲン菜炒め ぼんずあ 拌三絲 すまし汁 (はんぺん) フルーチェ		
	I63kcal 蛋白質 22.4g	I63kcal 蛋白質 31.6g	I69kcal 蛋白質 27.3g		