

千里だより



3 月の予定

1 日 (月)	つきはじ かい 月初めの会
15 日 (月)	きゅうしょくいんかい せいかつしゅうかんびょうよぼうきょうしつ 給食委員会・生活習慣病予防教室
20 日 (土)	しゅんぶん ひ きゅうしよび 春分の日 (休日)
25 日 (木)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
31 日 (水)	つきお かい 月終わりの会



所長からのひとこと

トピックス

1 めん 面	3月の予定 所長からのひとこと
2 めん 面	プレハブ作業室の改築工事について (途中報告)
3 めん 面	健康コラム 就労支援プログラム実施報告
4 めん 面	3月の献立表

うらかなるはるのきせつになりました。ばんぱくこうえんでは、がつ 3 か 14 日までうめまつりを開催しているようなので、やすみのひなどきょうみのある方は出かけてみてはいかがでしょうか？

さて、せんじつ がつ 2 にち 11 日～17 日)、とうしょのりようしゃの方と一緒に、おきなわけん きただいてう しま 沖縄県 北大東島に行ってきました。きただいてう しま おも さんぎょう のうぎょうで、さとうきびやジャガイモを栽培されている農家が多いようです。こんかいのしゅうろうたいけんでは、じゃがいもを収穫作業体験を行う予定でしたが、あいにくのあめかぜにより予定の作業を行うことができませんでした。

きただいてう しま のうぎょう じゅうじや すく 北大東島では農業従事者が少なくなっており、さとうきび等の産業の衰退が懸念(心配)されていることから、これらの作業に障害のある方も従事できるのではないかと、実際に就労体験として受け入れし、ほんかくてき う い おこな まえ さまざま かだい かくにん せいび 本格的な受け入れを行う前に様々な課題を確認し整備するために就労体験を実施しているとのことでした。

じっさい しま ようす み みわた かぎ ばたけ なか ところどころうたく た 実際に島の様子を見ると、見渡す限りのさとうきび畑の中に所々住宅が建っているという、とてものどかな様子に非常に感銘を受けました。一方、障がいのある方が働くためには住居や支援環境がひつようになるのですが、この点についてはまだまだ未整備で、今後の大きな課題である。ことを実感しました。ほんかくてき かんきょうせいび できあ なんねん さき おも しゅうろうたいけん 本格的な環境整備が出来上がるのはまだ何年も先のことになると思いますが、就労体験に参加する人がいて「課題」も確認できると思うので、興味のある人はぜひ参加してみてください

新型コロナウイルス感染症蔓延を防ぐため、せっけんを使った手洗い、こまめなうがいを
行い、会話はマスク着用して、相手と離れて話をしてください。病気予防に努めましょう。

プレハブ作業室の工事進捗状況

先月号でもお伝えしておりますが、プレハブ作業室と倉庫周辺の改修工事を行っています。今月号では工事の進み具合をお伝えいたします。

<プレハブ作業室通路付近>

今までは通路を風が吹き抜け、暑い時期や寒い時期には、エアコンをつけていても効きにくい時もありましたが、新しく設置する壁にドアを設けます。



<外壁周辺>

壁面の痛んだり、古くなっていたところをきれいにしています。



<屋根・裏手まわり>

台風や大雨のたびに、飛ばされてしまわないかと心配してましたが、新しく上から覆うことでしっかりしたものになり、また暑さも少し和らぐかと思えます。



健康コラム

知りたい！ 糖尿病



主な症状 ・疲労感 ・皮膚が乾燥して痒い ・頻尿 ・目がかすむ ・空腹感やのどの渇きがひどくなる
 ・切り傷やその他の皮膚の傷が治りにくい ・手足の感覚が低下する ・感染症によくかかる

食事のポイント

- ・基本は、朝・昼・晩の食事をきちんととることで、間食はごくごく控えて
- ・コーヒーや紅茶にはなるべく砂糖は入れないように。
- ・外食をする時は、和食や和風の定食をとる機会を多めにする。
- ・バターやマーガリンやドレッシング、揚げ物や油いためなどはカロリーが高いので注意しましょう。
- ・野菜、海藻、玄米、麦ごはん、キノコ類などから食物繊維を積極的にとりましょう。



多くとりたいメインの食材 野菜>魚>鶏肉>豚肉>牛肉

3月の給食目標 手を洗った順に並びましょう、食べ終わったらマスクをしましょう。

しゅう

就労支援プログラム実施報告

2月18日に食堂において、就労移行を利用されている方を対象にした、「就労支援プログラム」を実施いたしました。

講師に依野先生をおむかえし途中休憩をはさみつつ、就職に向けた実習に関する講義を行いました。仕事が好きになるにはどういったことがあるのか等、具体的に教えていただくことができたかと思えます。プログラムに参加された皆様は、講義の内容を生かしていただき、それぞれの目標に向かって役立ててください。

<講義の様子>



3月献立表



	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	たにんどん 他人丼 炊き合わせ(さといも) 菜の花ツナ和え みそ汁 味噌汁(うずまきふ)	ごはん めんちカツ ひじき豆 こまつなうめみあ 小松菜梅風味和え みそ汁 味噌汁(ふ)	ちらし寿司 豚じゃが ほうれん草の土佐和え すまし汁(そうめん) みるつ フルーツ白玉	ろーるばん スパゲティニミニトミニ きゃべつサラダ クリームスープ	ごはん サバの照り焼き レンコン炒め ちんげんさいのもの 青梗菜の酢の物 とんじる 豚汁
	I補給 - 804kcal 蛋白質 31.5g	I補給 - 777kcal 蛋白質 23.4g	I補給 - 852kcal 蛋白質 28.4g	I補給 - 760kcal 蛋白質 30.5g	I補給 - 771kcal 蛋白質 29.6g
	8	9	10	11	12
昼食	ごはん カレ-うどん ほうれん草のお浸し サイダニセリニ	ごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンホトト 白菜ゆかり和え みそ汁 味噌汁(こまつな)	ごはん ポークソテー 田楽(大根・こんにやく) ほうれん草錦糸和え すまし汁(とうふ)	★ご当地メニュー★ シシリアンライス 田舎煮 ほうれん草生姜和え わかめスープ	ごはん アジの南蛮漬 高野豆腐煮め煮 小松菜ごま和え みそ汁 味噌汁(さといも)
	I補給 - 771kcal 蛋白質 21.4g	I補給 - 745kcal 蛋白質 28g	I補給 - 733kcal 蛋白質 29.2g	I補給 - 885kcal 蛋白質 30.9g	I補給 - 742kcal 蛋白質 31.3g
	15	16	17	18	19
昼食	A ビビンバ丼 A スープ(たまねぎ) B かきあげうどん B ごはん 春雨サラダ ミニたい焼き	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め ほうれん草ナムル 旬の肉団子の煮物 すまし汁(はんぺん)	ごはん カレイの生姜煮 肉じゃが だいこんすもの 大根の酢のもの みそ汁 味噌汁(ちんげんさい)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 里芋煮 ちんげんさい和え物 みそ汁 味噌汁(うずまきふ)	ごはん 豚肉の柳川風煮 ちくわ甘辛炒め 白菜磯香和え みそ汁 味噌汁(きゃべつ)
	A I補給 - 701kcal 蛋白質 20.9g	I補給 - 780kcal 蛋白質 34.7g	I補給 - 760kcal 蛋白質 40.8g	I補給 - 771kcal 蛋白質 27.9g	I補給 - 786kcal 蛋白質 34.7g
	B I補給 - 881kcal 蛋白質 17.6g				
	22	23	24	25	26
昼食	ゆかりごはん ごまらーめん きんどうまめ 三度豆の Mayoネーズ和え りんご	ごはん 鯰の唐揚げ きりぼしだいこんいたに 切干大根の炒め煮 きゃべつの磯香和え みそ汁 味噌汁(たまねぎ) 杏仁豆腐 杏仁豆腐	ごはん 豚肉のおろしホソ酢 春巻き なはな 菜の花のしらす和え かき卵スープ	ごはん ハンバーグ コールスロー ちんげんさいごま和え みそ汁 味噌汁(だいこん)	ごはん 手巻きそば わかたけ 若竹煮 小松菜生姜和え みそ汁 味噌汁(ふ)
	I補給 - 812kcal 蛋白質 31.2g	I補給 - 708kcal 蛋白質 27g	I補給 - 767kcal 蛋白質 30.1g	I補給 - 742kcal 蛋白質 25.5g	I補給 - 758kcal 蛋白質 31.9g
	29	30	31	★ご当地メニュー★ さがけん 佐賀県 3/11 シシリアンライス 	
昼食	わかめごはん しおらーめん 塩ラーメン 海藻サラダ コロッケ	ごはん しろみさかなむにえる 白身魚のムニエル ホトトギス ちんげんさいびなし みそ汁 味噌汁(きゃべつ)	カレ-ライス きんどうまめそてニ 三度豆ソテー マカロニサラダ みるつ フルーツ		
	I補給 - 793kcal 蛋白質 26.3g	I補給 - 780kcal 蛋白質 27.6g	I補給 - 889kcal 蛋白質 23.3g		