

# 千里だより

4 月

362 号

しゃはいくしほうじん  
社会福祉法人  
おおさかししょうがいしやくし  
大阪市障害者福祉・スポーツ協会

ワークセンター千里

## 4 月の予定

|    |   |     |                  |
|----|---|-----|------------------|
| 1  | 日 | (木) | つきはじめの会          |
| 19 | 日 | (月) | 給食検討会議、生活習慣病予防教室 |
| 26 | 日 | (月) | 工賃支給日            |
| 29 | 日 | (木) | 昭和の日(休所日)        |
| 30 | 日 | (金) | 月の終わりの会          |



## トピックス



|   |     |                              |
|---|-----|------------------------------|
| 1 | めん面 | 4月の予定<br>所長からのひとこと           |
| 2 | めん面 | プレハブ作業室改修工事報告<br>消防避難訓練実施の報告 |
| 3 | めん面 | 健康コラム<br>手洗い場の利用について         |
| 4 | めん面 | 4月の献立表                       |



### 所長からのひとこと

寒かった時期もようやく終わり、暖かな季節が始まりました。万博公園では桜の花が満開になり、新型コロナウイルスの感染不安はありますが、新しい季節の訪れを祝福してくれているように感じています。

さて、春は新しい生活が始まる季節です。当所でも4月から6名（うち5名は支援学校卒業生）の新利用者の方をお迎えし、総勢70名の方とともに新たな生活が始まることになりました。6名の方には、新しい生活への期待と不安があると思いますが、一日も早く環境に慣れていただくようお願いいたします。また、現利用者の方は、先輩としての自覚をもって接していただくことを期待しています。

一方、職員の体制について、法人の人事異動により3月31日で安蔵支援係長が退任となり、4月1日から大阪市職業リハビリテーションセンター副所長となられました。平成28年4月に当所に着任し利用者の方々の工賃アップに向けて尽力いただきました。当所としては非常に残念ではありますが、安蔵さんにとっては一つステージが上がることとなり非常に喜ばしいことです。今後のさらなるご活躍を期待しています。

なお、安蔵係長の後任として、ワークセンター中津から、佐々木係長が着任されますので、ともにこれまで以上に頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくおねがいします。

引き続き感染症対策のため、せっけんを使った手洗い、こまめなうがいをし、  
会話はマスク着用して、相手と離れて話をしてください。病気の予防に努めましょう。

## プレハブ作業室改修工事の報告について

先月号でもお伝えしている、プレハブ作業室および倉庫の改修工事が完了いたしましたので、ご報告いたします。

### <屋根>

長いあいだ、雨風にさらされ錆による腐食がありましたが、新しく屋根を設置し、耐久性を改善しました。



### <壁面>

屋根と同じく、錆や蔦の影響で、金属板がめくれている部分や穴の開いている部分を含めて、パネルを施工し、断熱性の改善しました。



### <通路>

作業室と倉庫の間の通路は、両側に扉を設けることによってエアコンなどの空調の効き具合がよくなることで、作業環境の改善をいたしました。



### <作業室・倉庫>

コンクリートの床を保護塗装することで、全体的に明るくなりました。

また、隣接する倉庫もあわせて改修し、作業スペースとして使用できるようにいたしました。



来年度以降も引き続き、改修工事を予定しておりますので、決まり次第ご報告いたします。

## ハンカチ、タオルを持ってきてください。

毎日、きれいなハンカチやタオルを、もってきましょう。手洗い後にきれいなハンカチやタオルで手についた水を拭くことで、病気予防につながります。忘れずに持って来ましょう



## 4月の食養生

4月は、新しいスタートを切る始まりの月です。生活の変化もあり、心身ともに不安定になりやすい時期です。

新陳代謝を活発にさせて、生命力の強い食材を取ることで、体力を増強したり、イライラや落ち込みを緩和する食材を取るよう心がけましょう。春の養生の基本は、五臓の「肝」の機能を高めることです。「肝」には、新陳代謝を促すことや解毒などがあります。冬の間代謝が落ちて体に溜まった余分なものを取り除くため、旬の野菜を取り合わせて「肝」の養生に努めましょう。また、自然の中に出かけるなど体を動かし、軽やかな体にすることが大切です。

セロリは香りが強く「気」を巡らせる作用があるため、代謝や解毒を司る「肝」の働きを助けます。のぼせを伴う血圧の上昇を抑えることが期待できます。香りには精神安定作用があり、不安や緊張を和らげます。

4月の給食目標 手を洗った後はハンカチ・タオルで手をふきましょう。

## 新 規職員紹介について

3月1日から仲間入りさせていただきました藤谷典子です。初めての事だらけでアタフタ過ごす日々ですが、皆様からの声を掛けて頂いてがんばられています。信頼される職員になれるよう努力いたしますので、今後ともよろしくお願ひします。

## ひ 避難訓練の実施報告について

3月18日の午前11時過ぎに、厨房から出火した想定で避難訓練を実施しました。今回は事前に案内をせず、抜き打ちの形で突然の非常ベルの大きな音に驚かれた方もおられたと思いますが、各作業室から避難場所の駐車場への避難完了まで、およそ3分50秒程度と、前回実施した際と大きく変わらずに、落ち着いて行動できました。実際の火災では、煙や火災の熱などが発生します。ハンカチやタオルがあれば、濡らして口元を覆うことで、煙を吸い込みにくくすることができます。参加されたみなさん、おつかれさまでした。



# 4月献立表



|    | 月   | 火  | 水  | 木   | 金  |
|----|---|--|--|---|--|
| 昼食 |   |  |  | 1   | 2  |
|    |   |  |  | ごはん<br>とりにく からあげ<br>鶏肉の唐揚げ<br>かぼちゃ煮<br>小松菜ごま和え<br>みそしる<br>味噌汁 (ふ)   | ごはん<br>ぶたしょう焼<br>豚生姜焼き<br>こんにやく 甘辛炒め<br>ちんげんさいよねーずあ<br>青梗菜マヨネーズ和え<br>かき卵スープ<br>みかん寒天                       |
|    |   |  |  | 134kcal 蛋白質 29.3g   | 134kcal 蛋白質 24g  |
|    | 5   | 6  | 7  | 8   | 9  |
| 昼食 | かま くら どん<br>鎌倉丼<br>(エビフライたまごじ丼)<br>さといも にももの<br>里芋の煮物<br>こまつな ず<br>小松菜ポン酢あえ<br>すまし汁 (ふ) | ごはん<br>しろみさかな<br>白身魚のねぎソース<br>なす あだ<br>茄子の揚げ出し<br>はくさいそかあ<br>白菜磯香和え<br>みそしる<br>味噌汁 (うずまきふ) | ごはん<br>とりにく うめて<br>鶏肉の梅照り焼き<br>ごぼうのキンピラ<br>こまつな あ<br>小松菜しらす和え<br>みそしる<br>味噌汁 (たまねぎ)      | ろーる ぼん<br>ロールパン<br>シニアートスニラスパゲティ<br>いんげんそてこ<br>インゲンソテー<br>こんそめずーぶ<br>コンソメスープ (ちんげんさい)<br>いちごばらあ<br>イチゴパバロア        | ごはん<br>ぶたにく だいこん にももの<br>豚肉と大根の煮物<br>ちんげんさい<br>チンゲン菜おかか和え<br>はるま<br>春巻き<br>みそしる<br>味噌汁 (とうふ)               |
|    | 134kcal 蛋白質 21.7g   | 134kcal 蛋白質 26.2g  | 134kcal 蛋白質 27.8g  | 134kcal 蛋白質 33g   | 134kcal 蛋白質 28g  |
|    | 12  | 13   | 14   | 15  | 16   |
| 昼食 | ★季節メニュー★<br>たけのこ<br>筍ごはん<br>きつねうどん<br>な はなあ もの<br>菜の花和え物<br>ばなな<br>バナナ                  | ごはん<br>びふかつ<br>ピウカツ<br>かいそうさらだ<br>海藻サラダ<br>さんさいいた<br>山菜炒め<br>みそしる<br>味噌汁 (さといも)            | ごはん<br>あじ からあげ<br>アジのごま唐揚げ<br>あつあ いた<br>厚揚げ炒め<br>こまつなあまずあ<br>小松菜甘酢和え<br>はるまきずーぶ<br>春雨スープ | ごはん<br>はんぼーぐ<br>ハンバーグ<br>ごもくとうふ にも<br>五目豆腐の煮もの<br>きゃべつ あ<br>キャベツごま和え<br>みそしる<br>味噌汁 (ふ)                           | ちきんかれー<br>チキンカレー<br>こーるすろー (きゃべつ)<br>ニールスロー (きゃべつ)<br>ようふうに (かりふらわー)<br>洋風煮 (カリフラワー)<br>かるびすぜりー<br>カルビスゼリー |
|    | 134kcal 蛋白質 23.1g   | 134kcal 蛋白質 37.3g  | 134kcal 蛋白質 29.9g  | 134kcal 蛋白質 34.6g   | 134kcal 蛋白質 26.5g  |
|    | 19  | 20   | 21   | 22  | 23   |
| 昼食 | A ごはん<br>A 皿うどん<br>B とりそぼろ丼<br>あげ ぎょうざ<br>揚げ餃子<br>ずーぶ<br>スープ                            | ごはん<br>さば しおや<br>サバの塩焼き<br>まかろにそてこ<br>マカロニソテー<br>ちんげんさいばいにくあ<br>チンゲン菜梅肉和え<br>すまし汁 (とうふ)    | ごはん<br>ちきんじんじャー<br>チキンジンジャー<br>はるまきさらだ<br>春雨サラダ<br>こまつな<br>小松菜煮びたし<br>みそしる<br>味噌汁 (もやし)  | ごはん<br>ちんじやおろーず<br>チンジャオロース<br>きりぼだいこん さらだ<br>切り干大根のサラダ<br>こまつな<br>小松菜おかか和え<br>みそしる<br>味噌汁 (そうめん)<br>だいがいも<br>大学芋 | ごはん<br>にくとうふ<br>肉豆腐<br>ちくわの磯部揚げ<br>ちんげんさい<br>チンゲン菜ゆかり和え<br>みそしる<br>味噌汁 (だいこん)                              |
|    | A 134kcal 蛋白質 29.4g   | 134kcal 蛋白質 29.1g  | 134kcal 蛋白質 29.8g  | 134kcal 蛋白質 24.2g   | 134kcal 蛋白質 29.3g  |
|    | B 134kcal 蛋白質 28.4g   |  |  |   |  |
|    | 26  | 27   | 28   | 29  | 30   |
| 昼食 | ゆかりごはん<br>焼きうどん<br>カレーコロッケ<br>小松菜ナムル  | ごはん<br>ポークチャップ<br>チンゲン菜お浸し<br>冷奴<br>味噌汁 (はくさい)   | ごはん<br>とりにく しお いた<br>鶏肉の塩だれ炒め<br>がんも煮物<br>三度豆とツナの和え物<br>味噌汁 (じゃがいも)                      | しょうわ ひ<br>昭和の白  | はっしゅどぼーく<br>ハッシュドポーク<br>ほいるさらだ<br>ポイルサラダ<br>すーぶ (こーん)<br>スープ (コーン)<br>ばいんよーぐると<br>パインヨーグルト                 |
|    | 134kcal 蛋白質 25.7g   | 134kcal 蛋白質 30g  | 134kcal 蛋白質 33.5g  |   | 134kcal 蛋白質 24.7g  |

