

千里だより

4月

の 予定

1 日 (金)	ねんどはじめ、つきはじめの会
16 日 (土)	どようかいしよび「寄せ植え&花壇づくり」
18 日 (月)	きゅうしよけんとういんかい 給食検討委員会
25 日 (月)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
28 日 (木)	お終わりの会、新聞発行
29 日 (金)	しやうわ ひ きゅうしよび 昭和の日 (休所日)



トピックス

1 めん	4月の予定 所長からのひとこと
2 めん	避難訓練の実施報告について 修繕報告について
3 めん	健康コラム 就労支援プログラム実施報告について 退職職員あいさつ
4 めん	4月の献立表

現在の利用者数

就労継続支援B型 66名 / 移行支援 4名
 合計 70名

所長からのひとこと

4月になり、ワークセンター千里の近辺でも桜の花が咲き始めました。いよいよ、春本番を感じられる季節になりました。「春」は「別れと出会いの季節」と言いますが、3月末に就労継続B型の利用者の方1名の退所があり、4月からは、この3月に支援学校を卒業した方2名と、他の事業所を利用されていた方1名の計3名の方を新しい利用者としてお迎えすることとなり、就労B型66名、就労移行4名の総勢70名でスタートすることになりました。一緒に作業していた方が退所されたことは非常にさみしい思いもしますが、新たに迎え入れる方については、これから新しい生活が始まることになるので、すでに通所されている皆さんとともに、互いに助け合いながら毎日を楽しみ過ごしていただきますようよろしくお願いいたします。

一方で、次のページでも紹介していますが、3月に利用者玄関と手洗い場の改修工事を行いました。設立から45年の間、ほぼ修繕等を行ってこなかったため、いたるところで老朽化が進んでいますが、利用者の皆さんが少しでも快適に過ごせるよう、今年度も改修できることから工事を進めていきますのでご協力下さいますようよろしくお願いいたします。

引き続き感染症対策のため、次のことを守りましょう。①せっけんを使った手洗い、②こまめなうがい、③ハンカチやタオルで手をていねいに拭く、④消毒をしっかりと行う、⑤会話はマスクをして、⑥相手と距離をとって会話する。⑦人の多いところは避ける。病気予防をしっかりとしましょう。

避難訓練を行いました。

3月16日（水）15時00分より避難訓練を行いました。今回は厨房で火災が発生し、避難したところに地震が発生したとの想定でした。事前に詳しい案内をお伝えせず、抜き打ち的な訓練となりましたが、みなさんが落ち着いて非常階段や指定された非常口などから、駐車場へと避難することができました。また、災害が発生した際の避難場所である、吹田市立古江台中学校へ途中まで徒歩で移動する訓練も、続けて実施してルートや場所の確認を行いました。訓練する時は何もなくても、火事や地震、大雨等、災害が発生しているときは、普段と比べて状況が大きく変わります。いざという時に慌てたり、困ったりしないよう、皆さんの周りでも話し合っておきましょう。参加された皆さんお疲れ様でした。



修善報告について

3月に利用者玄関、1階廊下（一部）付近の床をきれいにする工事と、1階手洗い場の水道工事、多目的トイレの便器交換工事を行いました。床については長い間の使用でタイルが割れていたり、シートがめくれている等、通行に支障が出ていました。手洗い場については耐水塗装が剥がれたり、水道の蛇口が痛んで水が出しにくかったり、壊れていたものがありました。多目的トイレについては水を流すボタンが故障のため、いずれも工事業者の方に来ていただき、使用できるように修繕しました。今後もきれいな状態を長く保てるよう、普段から丁寧に使っていきましょう。



土曜開所日の実施について（お知らせ）

新型コロナウイルス感染症の影響により延期となっておりました、土曜開所日について3月25日（金）に以下の内容で「お知らせ」を配布いたしました。

日時：令和4年4月16日（土） 10時00分 から 13時30分 （予定）

場所：ワークセンター千里

内容：季節の花の寄せ植えと花壇づくり

昼食：お弁当とお茶を準備します。

その他：昼食および花材料は当センターにて準備します。参加は自由となっております。

事前申し込みが必要です。「参加連絡票」に参加者の方のお名前と、確認のため家族・支援者の方の署名をしていただき、提出してください。

提出期限：令和4年4月1日（金）まで



健康コラム



道端でタンポポの笑顔に出会う季節となりました。

4月は何かと環境が変化し体がストレスを受ける時期です。

体の抵抗力を高めるために、特にビタミンCが大切となります。生で丸ごと食べられる苺、レモン、オレンジ、キウイなどはビタミンCを豊富に含んでいますので、食後にいただく習慣をつけると良いでしょう。

春は気温の変化が激しく、また進学、就職など環境変化の疲れやすい季節です。

夜、上手に入浴をして、上質な眠りにつき疲労を回復させることが大切です。それと みなさん！

朝ご飯を食べていますか？嗜好調査結果、食べない人がおられます。

朝食を食べると、体温を上昇させて身体を活動状態にする、脳へのエネルギー補給で勉強や仕事の効率上がるなど良いこと尽くめです。4月新年度のスタートに、朝食を食べる時間を作る、手軽に食べられる朝食を準備しておくなどの工夫をしてみませんか！



4月の給食目標 静かにたべましょう。

しゅう

就労支援プログラムを実施しました。

3月23日（水）13時30分より食堂にて「第5回 就労支援プログラム」を実施しました。

講師に依野 隆先生をお迎えし、テーマは「自分の夢を見つける、自分を知る、なりたい自分と今の自分を中心に講義を頂きました。自分の”ウリ”として得意なことや苦手なこと、やりたいこと、不安に感じていることがあれば紙に書き出すことで、自分のこれからの目標を考えていただきました。会社で働くにあたり給料をもらうことで、どのようなことがあるのか、税金とはどうするものかなど、普段ではなかなか考えにくいことをテーマに学んでいただきました。

参加された皆さん、今回の講義の内容をしっかりと振り返り、覚えて身に付けて頂けると幸いです。お疲れ様でした。



たい

退職職員あいさつ

令和4年3月31日をもって、職員のMさんが退職されました。

(Mさんより)

皆様、5年9か月間大変お世話になりました。私、Mは3月31日をもって退職することと相成りました。皆様にお願ひしたい事が御座います。職員からのアドバイスをよく聞いて頂いて仕事をマスターし、スキルアップをして頂き、自信をつけて下さい。就職するもよし、千里を利用するもよし、バラ色の人生を歩まれんことを心より祈っています。

4月献立表



	月	火	水	木	金
昼食					1
					ごはん 豚生姜焼き こんにゃく甘辛炒め 青梗菜マヨネーズ和え かき卵スープ みかん寒天 134kcal 蛋白質 24g
昼食	4	5	6	7	8
	かま くら どん 鎌倉丼 (エビフライたまごじ丼) きといもの 里芋の煮物 ほうれん草ポン酢あえ すまし汁(ふ) 134kcal 蛋白質 21.6g	ごはん しろみさかな 白身魚のねぎソース なす 茄子の揚げ出し はくさい 白菜磯香和え みそしる 味噌汁(うずまきふ) 134kcal 蛋白質 26.2g	ごはん とりにく 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(たまねぎ) 134kcal 蛋白質 27.8g	ろーるぼん ロールパン シニアートスニラスバゲティ いんげんそてこ インゲンソテー こんそめすーぶ(ちんげんさい) コンソメスープ(ちんげんさい) いちごばらあ イチゴパバロア 134kcal 蛋白質 33g	ごはん ぶたにく だいこん 豚肉と大根の煮物 ちんげんさい チンゲン菜おかか和え ちくわの磯部揚げ みそしる 味噌汁(とうふ) 134kcal 蛋白質 30.3g
昼食	11	12	13	14	15
	★季節メニュー★ たけのこ 筍ごはん きつねうどん な はな 菜の花和え物 はな ハナナ 134kcal 蛋白質 23.1g	ごはん めんちかつ メンチカツ かいそうきらだ 海草サラダ さんさい 山菜炒め みそしる 味噌汁(さといも) 134kcal 蛋白質 22.6g	ごはん あじ アジのごま唐揚げ あつあげ 厚揚げ炒め こまつな 小松菜甘酢和え はるさめ 春雨スープ 134kcal 蛋白質 29.9g	ごはん はんぱーぐ ハンバーグ ごもくとうふ 五目豆腐の煮もの きゃべつ キャベツごま和え みそしる 味噌汁(ふ) 134kcal 蛋白質 34.5g	ちきんかれー チキンカレー こーるすろー ニールスロー(きゃべつ) ようふう 洋風煮(かりふらわー) かるびすぜりー カルビスゼリー 134kcal 蛋白質 26.5g
昼食	18	19	20	21	22
	A ごはん A 皿うどん B とりそぼろ丼 あげ 揚げ餃子 すーぶ スープ 134kcal 蛋白質 29.4g	ごはん さば サバの塩焼き まかろ マカロニソテー ちんげんさい チンゲン菜梅肉和え すまし汁(とうふ) 134kcal 蛋白質 29g	ごはん ちきん チキンジンジャー はるさめ 春雨サラダ こまつな 小松菜煮びたし みそしる 味噌汁(もやし) 134kcal 蛋白質 29.6g	ごはん ちんじや チンジャオロース きりぼだい 切り干大根のサラダ な はな 菜の花おかか和え みそしる 味噌汁(そうめん) だいがいも 大学芋 134kcal 蛋白質 24.2g	ごはん にくとうふ 肉豆腐 れんこん れんこんのはさみ揚げ ちんげんさい チンゲン菜ゆかり和え みそしる 味噌汁(だいこん) 134kcal 蛋白質 29.5g
	B 134kcal 蛋白質 28.3g				
昼食	25	26	27	28	29
	ゆかりごはん 焼きうどん カレーコロッケ 小松菜ナムル 134kcal 蛋白質 25.7g	ごはん ポークチャップ チンゲン菜お浸し 冷奴 味噌汁(はくさい) 134kcal 蛋白質 30g	ごはん とりにく 鶏肉の塩だれ炒め がんも がんも煮物 さんど 三度豆とツナの和え物 みそしる 味噌汁(じゃがいも) 134kcal 蛋白質 33.5g	ハッシュドポーク ポイルサラダ コンソメスープ(こまつな) パインヨーグルト 134kcal 蛋白質 24.7g	しょうわ 昭和の白

