

千里だより



の よてい 予定

1 日 (水)	つきはじ 月初めの会
2 日 (木)	しゅうろうしえん 就労支援プログラム
16 日 (木)	せいじんびょうぼうきょうしつ 成人病予防教室
20 日 (月)	きゅうしよくけんとういんかい 給食検討委員会
21 日 (火)	しゅんぶん ひ きゅうしよび 春分の日 (休所日)
24 日 (金)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
25 日 (土)	どようかいしよび しゃしん 土曜開所日「写真たて」
31 日 (金)	お 終わりの会、新聞発行
現在の利用者数	しゅうろうけいぞくしえん 就労継続支援B型54名 / いこうしえん 移行支援3名 合計 57名

の よてい 予定

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	マスク着用のについて
3 めん 面	けんこう 健康コラム しよくいんしやうかい 職員紹介について、しゅうろうしえん 就労支援プログラムについて がつかいざいしよび 4月開催分土曜開所日について
4 めん 面	3月の献立表



早いもので3月。暦の上では「春」となりますが、実際の体感温度はまだまだ寒い日も多く、ヒーターやストーブ等の暖房機器が欠かせない日も多いのではないのでしょうか？古くから、「東大寺のお水取りが終わると春が来る」と言われています。お水取りとは、病気や戦争などの禍を振り払うための宗教行事とされており、今の社会情勢にピッタリ当てはまる季節行事といえるでしょう。

ウクライナとロシアの戦争とコロナウイルスの感染危機により、色々な物の値段が上がってきており市民生活に大きな影響を与えている状況をお水取りの行事で少しでも改善してもらえると嬉しいのですが・・・さて、コロナウイルスの感染防止策として長らく続いてきたマスク生活からようやく解放される時期が来たようです。厚生労働省からの通達により、「マスクの着用は自己判断で・・・」と方針が示されました。詳しくは、本日お渡しする通知文と本紙に記載している通りです。ただ、すべての場面でマスク着用から解放されたわけではありません。コロナウイルスは依然として空気中に存在しているため、自分が感染しないための対策は取り続ける必要があります。利用者の皆さんそれぞれが、きちりと感染防止対策をとることで家庭内や所内での感染防止にもつながりますので、これからも引き続きご協力下さいますようお願いいたします。

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。病気を予防をしっかりとしましょう。

マスクの着用について

2月10日に厚生労働省より、「マスク着用の考え方の見直し」について発表がありました。それに伴い、ワークセンター千里においても3月13日より、次の通りに対応させていただきますので、みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

【マスクを着用していた方が望ましい時】

- 電車やバスの混雑している車内にいるとき。
- 病院や診療所、クリニック等の医療機関での受診するとき。
- お年寄りの方がいる高齢者施設や、感染リスクの高い人が入居、利用する施設へ訪問するとき。
- 人との距離が保てない等、「密」な状況にいるとき。

上記以外の場面でのマスクをつける、つけないは個人の判断とし、強要（相手に無理にさせること）はしないようにしましょう。

【当所（ワークセンター千里）でのマスク着用の対応】

- 当所の利用時間内におけるマスクのつける、つけないは個人の判断とします。

【マスクの着用を促す場面】

- 通常より大きな声を出す必要があるとき。
- 面談や向かい合って話をするとき。
- そのほかマスクの着用がのぞましいと判断されるとき。
（例：くしゃみや、せきが続くなど）

【今後も続ける対応について】

これまで実施してきました感染防止対策は今後も続けます。（フロアごとの時差出退勤、朝夕の検温、せっけんを使った手洗い、アルコールでの手指の消毒、作業時間内での室内の換気、食堂内テーブルのついたて設置と座席間隔の確保など）

【ご家庭で続けてお願いすること】

- 登所前の検温は引き続きお願いします。
- 発熱や体調不良がある場合は、必要に心じて医療機関の受診をお願いします。

通知の詳細は、厚生労働省のホームページにて「マスク着用の考え方の見直し」が掲載されているので、そちらでご確認ください。

（掲載ページ）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html



冷えを予防する食事で免疫力アップ！

ビタミンA

レバーやニンジンなどに多く含まれるビタミンAは、風邪などのウィルスの侵入口である
粘膜の健康を保つ。ホウレンソウなどの青菜類や、ブロッコリー、カボチャなどは
ビタミンA・C・Eをとともに多く含む。

ビタミンB

代謝を促す働きがある。体を動かすエネルギーを生産する。…豚肉やキノコ類

ビタミンE

血行を改善して、ホルモンバランスを整える。…ナッツ類

寒さ対策をし、免疫力が高まることで、感染症の予防にもなります。

少し意識して過ごし、残りの寒を楽しく乗り越えましょう！

3月の給食目標 手をきちんと洗いましょう。間隔をあけて並びましょう。



しよく

職員紹介について

新しい職員が入られましたのでご紹介いたします。

2月よりワークセンター千里でお世話になっております。鈴木明子です。これまでは飲食店
や、コンビニ等の接客業の仕事をしてきました。このお仕事は初めてで、色々わからない事がた
くさんありますが、先輩の職員や利用者の皆さんに教わりながら、一員として頑張りたいと思
います。よろしくお願いいたします。

しゅう

就労支援プログラムについて

1月号でお知らせしておりました、2月開催の「就労支援プログラム」は日程調整の結果、下記の通り
実施することになりました。対象の利用者の方にはお知らせをお渡ししておりますので、ご確認ください。
い。

実施日：令和5年3月2日(木) 13時30分から15時30分 のあいだ(約2時間)

講師に依野先生をお迎えする、今年度最後の講義です。いままで学んだことを発揮できるよう、準備を
しておきましょう。

と

土曜開所日について

ながらくコロナ禍で開催できなかった、花見の会を土曜開所日として実施予定です。

予定日：令和5年4月8日(土) 時間：10時から13時30分ごろまでの間。

内容：ワークセンター千里で集合してから、万博記念公園内の散策と、食事(お弁当)

当日雨天の場合、公園の散策は中止となります。詳細は改めてお手紙でお渡しする予定です。

3月献立表



月		水	木	金	
		1	2	3	
昼食		ごはん さばの照り焼き れんこんいた リンコン炒め ちんげんさいすのもの 青梗菜の酢のもの みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん ハンバーグ はるきめ さらだ 春雨のサラダ ちんげんさい チンゲン菜ごま和え みそしる 味噌汁(だいこん)	ちらし寿司 豚しゃが ほうれん草の土佐和え すまし汁(そうめん) プリン	
		131kcal - 703kcal 蛋白質25.9g	131kcal - 707kcal 蛋白質23.9g	131kcal - 781kcal 蛋白質27.2g	
6		7	8	9	10
昼食	わかめごはん しおろニメツ 塩うニメツ かいせきさらだ 海藻サラダ ころっけ コロッケ	ごはん にくだんご 肉団子のトマト煮 しゃニマツホネト しゃニマツホネト はくさい 白菜ゆかり和え みそしる 味噌汁(こまつな)	ごはん ちきんそてニ ちきんそてニ 田舎(とうふ・こんにやく) ほうれん草錦糸和え すまし汁(もやし)	ごはん あじ なんばんづ アジの南蛮漬け こうやとうふく に 高野豆腐含め煮 こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁(さといも)	かれーライス さんどまそてニ 三度豆ソテニ まかろにさらだ ふるーちエ フルーチェ
	131kcal - 714kcal 蛋白質22g	131kcal - 718kcal 蛋白質20.5g	131kcal - 717kcal 蛋白質27.3g	131kcal - 685kcal 蛋白質28.7g	131kcal - 940kcal 蛋白質23.1g
13		14	15	16	17
昼食	A スタミナ丼 B 天津飯 さんどまめ まよねーず和え ちゅうがーぶ 中華スープ(コーン)	ごはん とりにく やさい みそした 鶏肉と野菜の味噌炒め ほうれん草ナムル たけのこ 筍と揚げ煮 すまし汁(はんぺん)	ごはん カレーの生姜煮 にくだんご 肉団子 だいこん さらだ 大根サラダ みそしる 味噌汁(ちんげんさい) ふるーつ フルーツ缶	ごはん とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ さといも 里芋煮 ちんげんさいあ もの チンゲン菜和え物 みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん ふたにく やながわふうに 豚肉の柳川風煮 ちくわあまからいた ちくわ甘草炒め はくさいそかあ 白菜磯香和え みそしる 味噌汁(きやべつ)
	A 131kcal - 763kcal 蛋白質22.6g B 131kcal - 604kcal 蛋白質19g	131kcal - 658kcal 蛋白質26.5g	131kcal - 694kcal 蛋白質34.9g	131kcal - 738kcal 蛋白質28g	131kcal - 769kcal 蛋白質32g
20		21	22	23	24
昼食	たこライス コールスローサラダ ヨシツメスー(こまつな) バナナ	しゅんぶん ひ 春分の日	ごはん ふたにく 豚肉のおろしポン酢 はるま 春巻き な はな 菜の花のしらす和え たますーぶ かき卵スープ	ごはん ちきんピカタ わかたけ 若竹煮 こまつなしょうが 小松菜生姜和え みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん きかなからあ 魚の唐揚げ きりぼしたいこんいたに 切干大根の炒め煮 きやべつのかにかま和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)
	131kcal - 711kcal 蛋白質22.6g		131kcal - 712kcal 蛋白質30g	131kcal - 706kcal 蛋白質31.7g	131kcal - 630kcal 蛋白質26.5g
27		28	29	30	31
昼食	ゆかりごはん とんぼんぼん 鶏南蛮うどん ちんげんさい 青梗菜のお浸し みかん寒天	ごはん しろみきかなむにえる 白身魚のムニエル ほことさらだ ポテトサラダ いんげんの和え物 みそしる 味噌汁(きやべつ)	ごはん まーほーとうふ マーボー豆腐 いなか煮 田舎煮 きやべつの梅風味和え わかめスープ	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ かほちや煮 こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん ふたしょうが 豚生姜焼き こんにやくあまからいた こんにやく甘辛炒め ちんげんさいまよねーず和え すまし汁(うずまきふ)
	131kcal - 748kcal 蛋白質26.9g	131kcal - 719kcal 蛋白質28.5g	131kcal - 744kcal 蛋白質32.8g	131kcal - 747kcal 蛋白質28.9g	131kcal - 696kcal 蛋白質22.9g