

# 千里だより



## トピックス

### の 予定

3 日 ( 月 )	つきはじ 月初めの会
8 日 ( 土 )	どようかいしよび 土曜開所日「お花見」
17 日 ( 月 )	きゅうしよくけんとういんかい 給食検討委員会
20 日 ( 木 )	せいじんびょうぼうきょうしつ 成人病予防教室
25 日 ( 火 )	こうちんしきゅうび 工賃支給日
28 日 ( 金 )	おまわりの会、新聞発行
29 日 ( 土 )	しやうわ ひ 昭和の日 (休日)

1 めん 面	がつ 4月の予定 しやちやう 所長からのひとこと
2 めん 面	しゅうろしえん 就労支援プログラム実施報告 どようかいしよび 土曜開所日実施報告
3 めん 面	けんこう 健康コラム ひなんくんれんじつしゅう 避難訓練実施報告 たいしよくいん 退職職員あいさつ
4 めん 面	がつ 4月の職立表

### 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4名  
 ぐうけい 合計 58名

### 所長からのひとこと

4月になり、朝夕の寒暖差は少しあるものの、日中については日ごとに温かくなり、作業をしていると少し汗ばむ季節になってきました。大阪では3月末に桜の満開が宣言されましたが、ワークセンター千里の敷地の桜(八重桜)はまだつぼみのままで満開になるにはもう少し時間がかかるかと思えます。ただ、来週土曜日に予定している万博公園のお花見ですが、3月末にはすでに満開に近づいている状態なので、お花見に行く日には葉桜となっているかもしれません。今年は例年に比べ1週間以上桜の開花が早くなったと言われているので、お花見の日の計画を見誤ってしまいました。と反省しています。当日、満開を期待して参加される方には大変申し訳ありません。さて、今年も新しい利用者の方4名が利用開始となります。それぞれの方は個々に当所を利用する目的も違いますが、当所で行っている作業について、「楽しそう、忙しそう、色々な種類があって自分にも何か出来そう」と感じ利用していただくことになりました。すでに通所されている皆さんは、新しい利用者の皆さんから見ると「先輩」となりますので、新利用者の方々への「気遣い」「思いやり」などに気を付けながら、「良き先輩」となるような心遣いをして頂くようお願いいたします。

一方、毎年4月は職員の方の人事異動の時期ですが、幸い今年は転勤する職員はおりません。ただ、平成16年に厨房調理員の仕事で入社し、その後、利用者の方と一緒に作業を行っていた森本さんが3月末で退職となりました。19年の長きにわたりお世話になり大変ありがとうございました。今後は森本さんの功績を引き継ぎながら15名の職員で頑張っていきたいと思っております。

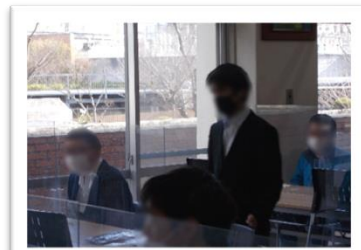
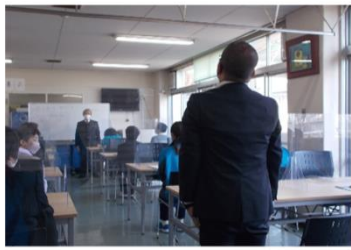
<< 休憩時の食堂の使い方について >>  
 お茶を飲むときは順番に並びましょう。お茶を汲んだら、椅子に座って飲みましょう。食堂内で話をするときはマスクをしましょう。ご協力をお願いします。

## 就 労支援プログラム実施報告について（ご報告）

3月2日（木）の13時30分より食堂において、講師に從野先生をお迎えし「第8回 就労支援プログラム」を実施いたしました。今年度最後の締めくくりとして、皆さんには1年間を振り返って「がんばったこと」を書いてもらいました。前向きな内容がたくさんでした。これからも「書くこと」を通して、いろいろなことに気づいてもらう機会を作っていきたいと考えていますので皆さん、頑張ってください。

また、来年度の目標として「もっと明るい作業所にする」という意見が出されました。お互いが笑顔で過ごせるように、「人間関係を良くすること」「ルールを守ること」「ルールはみんなでき決めて、みんなが守れるようにわかりやすく表示しよう」と話し合いました。

目標の実現に向けて、みんなで考えて、みんなで決めることをひとつひとつ実行していきましょう。



## 土 曜開所日の実施について（ご報告）

3月25日（土）に土曜開所日「写真たてワークショップ」を実施いたしました。講師に萬井先生をお迎えして、世界に一つだけのオリジナル写真たてを、参加された利用者の皆さんで作成されました。自分で考えた感謝の思いや、こだわりの一品など、とても工夫されて作られていたように思いました。

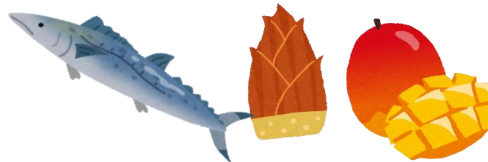
作成後は品評会として、自分が作ったものを発表していただき、一言コメントをいただきました。

食堂でお弁当とお茶の昼食をすませ、みんなで協力して掃除を済ませ、終了しました。

講師に来て頂きました萬井先生、ありがとうございました。



4月が旬の食材をご紹介します！



春の訪れを感じられる、色鮮やかでみずみずしい春野菜

・たけのこ ・新玉ねぎ ・ふき ・さやえんどう ・春キャベツ などあります。

たけのこは、お吸い物や煮物、炊き込みご飯にいれて、春限定のおいしさを楽しんでください。

4月が旬の魚には、さわら ・メバル ・シラス があります。

魚介類は産卵期を迎えていることが多く、うまみ成分を多く含んでいて美味しく頂けるものばかりです。

4月が旬の果物には、宮崎県産のマンゴーが旬を迎えます。国産のマンゴーも濃厚な甘みが楽しめますね。

冬の終わりから春にかけて、グレープフルーツも旬を迎えます、疲れた体を癒してくれる

クエン酸が豊富で、他にも肌や体の調子を整えてくれるビタミンがたっぷりです。

そのまま食べるのもよいですし、ジュースにしてもおいしいですね。



4月の給食目標 間隔をあけて並びましょう

ひ

避難訓練実施報告

3月10日（金）の15時15分より避難訓練を実施しました。

今回は事前に案内を行わず突然非常ベルが鳴り、館内放送で火災が発生した案内のあと、職員の誘導にしたがって速やかに駐車場に避難していただき、約3分30秒ほどで全員の避難確認ができました。

みなさん比較的、落ち着いて行動することができていたように思いました。その後は引き続き駐車場にて訓練用の水消火器を用いて、火元に見立てたカラーコーンに向けて使用する訓練を、希望者に体験していただきました。これから空気が乾燥する時期なので、火の回りに燃えやすいものがないか、身の回りで確認していただき、消火器を使う場面にあわないう気を付けましょう。



水消火器をつかう体験を行っている場面です

たい

退職職員について

職員の森本さんが3月末で退職されました。


約19年の長きにわたって、「大阪市立千里作業指導所」と「ワークセンター千里」の利用者の皆さんと職員を支えて頂きました。厳しさの中にも優しさがあり、いろいろな面でお世話になった人も多いことと思います。ワークセンター千里を去られることで、寂しさを感じるころではありますが、次に会える時に一人一人が胸を張って笑顔で会えるよう、日々の作業やそれぞれの課題や目標に取り組んで頂けると幸いです。

森本さん大変お世話になりました。ありがとうございました。



# 4月献立表



	月	火	水	木	金					
	3	4	5	6	7					
昼食	たけのこ 筍ごはん  きつねうどん い たまご 炒り卵 な はなあ もの 菜の花和え物	ごはん しろみさかな そーす 白身魚のねぎソース なす あ だ 茄子の揚げ出し はくさいそかあえ 白菜磯香和え みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん とりにく うめて や 鶏肉の梅照り焼き ごぼうの きんぴら 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)	ろーる ぱん ロールパン シーラートスーラスバゲティ 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 イチゴハバロア	ごはん ぶたにく だいこん にも 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 いそべあ ちくわの磯部揚げ みそしる 味噌汁 (ふ)	17kcal - 765kcal 蛋白質 29.7g	17kcal - 670kcal 蛋白質 25.9g	17kcal - 664kcal 蛋白質 24.1g	17kcal - 637kcal 蛋白質 31.4g	17kcal - 760kcal 蛋白質 29.8g
	10	11	12	13	14					
昼食	ぶたまん 豚玉丼 さといも にも 里芋の煮物 ほうれん草 ずあえ ほうれん草ポン酢あえ すまし汁 (ふ)	ごはん めんち かつ メンチカツ かいそう きらだ 海藻サラダ さんさい た 山菜炒め みそしる 味噌汁 (さといも)	ごはん あじ からあ アジのごま唐揚げ あつあ いた 厚揚げ炒め こまつな あまずあ 小松菜甘酢和え はるさめ すーぶ 春雨スープ	ごはん はんぱーぶ ハンバーグ こうやとうふ に 高野豆腐の煮もの きゃべつ ごまあ キャベツごま和え みそしる 味噌汁 (ふ)	ちきん かれー チキンカレー こーるすろーこ (きゃべつ) コールスロース (きゃべつ) ようふう に 洋風煮 (カリウラウー) かるびす ぜりー カルピスゼリー	17kcal - 783kcal 蛋白質 27.6g	17kcal - 696kcal 蛋白質 22.2g	17kcal - 685kcal 蛋白質 29.5g	17kcal - 741kcal 蛋白質 29.8g	17kcal - 789kcal 蛋白質 25.9g
	17	18	19	20	21					
昼食	A ごはん A きら 皿うどん B とりそぼろ丼 あ ぎょうざ 揚げ餃子 すーぶ スープ	ごはん きば しおや サバの塩焼き まかろに そて こ マカロニソテー ちんげんさい ばいにくあ チンゲン菜梅肉和え すまし汁 (とうふ)	ごはん ちきんじんじやー チキンジンジャー はるさめ きらだ 春雨サラダ こまつな に 小松菜煮びたし みそしる 味噌汁 (もやし)	ごはん ちんじやあろーす チンジャオロース きりぼだいこん きらだ 切干大根のサラダ な はな あ 菜の花おかか和え みそしる 味噌汁 (そうめん) おぐら かんてん 小倉寒天	ごはん にとうふ 肉豆腐 れんこん 天びら れんこん天びら 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)	17kcal - 766kcal 蛋白質 27.4g	17kcal - 730kcal 蛋白質 28.2g	17kcal - 641kcal 蛋白質 26g	17kcal - 838kcal 蛋白質 23.9g	17kcal - 884kcal 蛋白質 29.8g
	B									
	24	25	26	27	28					
昼食	ゆかりごはん 焼きうどん コロッケ こまつな なる 小松菜ナムル	ごはん ぱーく ちゃっぷ ボークチャップ チンゲン菜お浸し かい かつ 冷奴 みそしる 味噌汁 (はくさい)	ごはん とりにく しお いた 鶏肉の塩だれ炒め がんも 煮物 がんも煮物 さんどまの とつな のあえ物 三度豆とツナの和え物 みそしる 味噌汁 (じゃがいも)	ごはん とんかつ とうふ ごもくに 豆腐の五目煮 なます みそしる 味噌汁 (もやし)	ハッシュドポーク ぼいん さらだ ポイルサラダ こんそめすーぶ コンソメスープ (こまつな) ぱいん よーぐると パインヨーグルト	17kcal - 825kcal 蛋白質 24.3g	17kcal - 643kcal 蛋白質 29.9g	17kcal - 726kcal 蛋白質 32.2g	17kcal - 823kcal 蛋白質 25.7g	17kcal - 837kcal 蛋白質 23.7g

