

# 千里だより



## の 予定

1 日 ( 月 )	つきはじめの会
3 日 ( 水 )	けんぽうきねんび きゅうしよび 憲法記念日 (休所日)
4 日 ( 木 )	みどりの日 (休所日)
5 日 ( 金 )	こどもの日 (休所日)
15 日 ( 月 )	きゅうしよけんとういんかい 給食検討委員会
18 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 ( 木 )	こうちんしきゅうび 工賃支給日
31 日 ( 水 )	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 かた めい いこう しえん めい 就労継続支援B型58名/ 移行支援3名 合計 61名

## の 所長からのひとこと

## ト ピックス

1 めん 面	5月の予定 所長からのひとこと
2 めん 面	どようかいしよび じっしほうこく 土曜開所日実施報告
3 めん 面	けんこう 健康コラム 5月はどんな月? ミニビジネスマナー 講座
4 めん 面	5月の献立表

つい先日、桜の花が満開となり春の訪れを感じていたと思えば、もう、5月になりました。時の流れは早い物ですね。それだけ、毎日を慌たたく過ごしているのかもしれませんが。4月は例年になく暑い日もあれば、月末が近づくにつれ肌寒い日もありしまいかけていた冬服を引っ張り出し着なければならぬと感じる日もありました。これからは日に日に暑さも増していき、夏目、と言われる日もあるかと思えます。作業で汗をかくこともあると思うので、Tシャツなどの着替えも持参しておくようにしましょう。

さて、4月中旬に令和4年度に在籍していた方に向けて利用者アンケートの用紙を配布させていただきました。すでに多くの方に協力いただき提出していただきました。回答の内容についてはまだ、分析、確認はできていませんが、利用者の皆さんの当所に対する期待や要望をご記入いただいたことかと思えます。このアンケートは、令和元年度(平成31年度)までは、当所は大阪市の指定管理施設として運営していたこともあり、大阪市が利用者の方々の満足度を確保するために実施していました。その後、令和2年度以降の2年間は実施しないままとなっていました。やはり、利用者の方々の当所に対する思いや期待について改めて確認するためにアンケートを再開することとしました。回答内容については個人を特定するような記載を除いて全て開示し報告書として作成し5月中旬頃に配布させていただきますのでしばらくお待ちくださいますようお願いいたします。

## <<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。

土曜開所日実施報告

4月8日（土）に土曜開所日「お花見」を実施いたしました。

当日はワークセンター千里に集合し、3つのグループに分かれて万博記念公園を散策してきました。

桜は時期が過ぎてしまい葉桜になっていましたが、「花の丘」「チューリップ花園」を目指し移動中に通り雨が降り、すこし服が濡れてしまいましたが、雨が止んだ後はあたたかな日差しと、雨に濡れた花々がとてもきれいでした。

自由行動の時間中は参加された皆さん、カメラ片手に写真撮影をしたり、おしゃべりをしたり思い思いに過ごされていたようです。

散策後はワークセンター千里に戻り、お弁当をみんなで食べ、食堂の掃除をしてから解散となりました。

良い思い出になれば幸いです。参加された皆さんお疲れ様でした。





初夏を楽しむ旬の食材をご紹介します。

5月は、GWの大型連休があります。旅行や帰省の計画を立てている方や、ご自宅でゆっくり過ごすつもりの方もいるでしょう。連休中は、家族で食卓を囲む機会が増えるかもしれません。その時は、5月ならではの旬の食材をぜひ取り入れてみてください。旬の食材は、栄養価が高くおいしいものばかり食卓に彩も加わります。5月は気温が上がり初夏の陽気となってくるため、新鮮な野菜や魚を食べて、パワーをつけましょう。

野菜では、新じゃがいも アスパラガス レタス 新ごぼう チンゲン菜

魚では、タイ カツオ サザエ

くだものでは、さくらんぼ ライチ びわ などです。

GWに食べたい5月の旬の果物や魚、野菜を紹介しました。旬の食材を取り入れて、しっかりと疲れ

をとることをおすすめします。

5月の給食目標 お茶を座って飲みましょう。

5月はどんな月？

5月の花

「バラ」「ハナミズキ」「ネモフィラ」「フジ」「アヤメ」「スズラン」など

5月の祝日

憲法記念日（5月3日）、みどりの日（5月4日）、こどもの日（5月5日）

5月のイベント等

端午の節句（5月5日）、母の日（第2日曜日）、葵祭（京都）

5月の誕生石

エメラルド、翡翠

時候のあいさつ

「新緑の候」、「早くも立春の候」など



ニビジネスマナー講座



自分のイメージをしっかり持ち  
目標を決めてみませんか？

このコーナーでは、ワークセンター千里で過ごしていくなかで、作業に対する様々な考え方や、取り組む姿勢などを中心に、「もっと良い方向に進めてみませんか？」と提案をしたいと思います。今回は「就職することの意味について」です。皆さんから「就職を目指して頑張ります」と話されているのを耳にすることがあります。働くためには、面接や試験を受けたり、いろいろな質問や確認をされます。その時に自分を就職先に売り込めるように、普段から苦手に感じていることにチャレンジし、得意なことを磨きましょう。就職はゴールではなく新しくスタートするところ。仕事の内容やルール、マナーに自分を合わせていく必要があります。しんどい時も苦しい時もこらえて頑張る時が必ずあります。それに耐えて慣れるためにも、ワークセンター千里の中で意識をしっかり持って、目標を決めて行動できるようにしましょう。

# 5月献立表



現場：ワークセンター千里

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼飯	ゆかりごはん ウツタン麺 牛肉コロツケ サイダーゼリー	ごはん チキンカツ ほうれん草生姜和え 里芋そぼろ煮 味噌汁(ふ)	けんぼうきねんび <b>憲法記念日</b> 	みどりのひ <b>みどりの日</b> 	こどものひ <b>こどもの日</b> 
	I献 - 837kcal 蛋白質 22.4g	I献 - 708kcal 蛋白質 26.8g			
	8	9	10	11	12
昼飯	スタミナ丼 小松菜錦糸和え すまし汁(はるさめ) フルーチェ	ごはん きのこハンバーグ 南瓜の含め煮 ほうれん草土佐和え 味噌汁(もやし)	ごはん カレイの磯辺揚げ ビーフン炒め 菜の花の酢味噌和え スープ(コーン)	ごはん 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ 白菜煮浸し 味噌汁(うずまきふ)	ごはん 肉団子の甘酢あん 海藻サラダ こんにゃくとふきの煮物 味噌汁(ちんげんさい)
	I献 - 876kcal 蛋白質 24.6g	I献 - 676kcal 蛋白質 25.9g	I献 - 648kcal 蛋白質 26.5g	I献 - 738kcal 蛋白質 30.9g	I献 - 677kcal 蛋白質 18.2g
	15	16	17	18	19
昼飯	A 鶏南蛮うどん B 五目ラーメン わかめごはん きゃべつ甘酢和え 茄子の焼き浸し	ごはん 肉じゃが 春巻き もやしドレッシング和え 味噌汁(うずまきふ)	ごはん 鶏肉の唐揚げ インゲン炒め なます 味噌汁(たまねぎ)	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き マカロニソテー チンゲン菜酢のもの スープ(とうふ)	ごはん 豚肉のソテーおろしソース ほうれん草のしらす和え 炊き合わせ(がんも) 味噌汁(ふ) わらびもち
	A I献 - 739kcal 蛋白質 28.3g B I献 - 731kcal 蛋白質 31.4g	I献 - 906kcal 蛋白質 21.9g	I献 - 758kcal 蛋白質 28.9g	I献 - 647kcal 蛋白質 25.6g	I献 - 739kcal 蛋白質 33.2g
	22	23	24	25	26
昼飯	★ 福井県名物 ★ ソースカツ丼 大根煮 小松菜の生姜和え 味噌汁(ふ)	ごはん アジのカレー風味焼き ごぼうと豚肉炒め ほうれん草のごま味噌和え すまし汁(そうめん)	ごはん ブルコギ 蒸しシュウマイ きゃべつ酢のもの 中華スープ(ちんげんさい)	ごはん てりやきチキン 白菜ゆかり和え 切り干大根煮 味噌汁(うずまきふ)	キーマカレー キャベツウインナー炒め 大根サラダ フルーツ寒天
	I献 - 899kcal 蛋白質 23.4g	I献 - 606kcal 蛋白質 25.8g	I献 - 820kcal 蛋白質 23.2g	I献 - 721kcal 蛋白質 28.6g	I献 - 813kcal 蛋白質 21.1g
	29	30	31		
昼飯	なめし 菜飯 きつねうどん 青梗菜の酢のもの ミニメンチカツ	ごはん 牛肉と厚揚げの炒め物 カリフラワーごまドレ和え れんこん田舎煮 味噌汁(ちんげんさい)	ごはん 鶏肉トマトソース煮込み 三度豆炒めもの きゃべつの和え物 味噌汁(だいこん)		
	I献 - 766kcal 蛋白質 23.5g	I献 - 812kcal 蛋白質 27.3g	I献 - 668kcal 蛋白質 25.4g		