



1 日 ( 金 )	つきはじ かい 月初めの会
4 日 ( 月 )	しゅうろうしえん 就労支援プログラム
18 日 ( 月 )	きゅうしょくけんとういんかい せいじんびょう よぼうきょうしつ 給食検討委員会、成人病予防教室
20 日 ( 水 )	しゅんぶん ひ きゅうしよび 春分の日 (休所日)
25 日 ( 月 )	こうちんしきゅうび 工賃支給日
29 日 ( 金 )	おわりのかい 終わりの会
30 日 ( 土 )	どようかいしよび はなみ 土曜開所日 (お花見)

1	めん 面	がつ 3月の予定 しよちよう 所長からのひとこと
2	めん 面	ひなんくんれん じっしほうこく 避難訓練の実施報告について しゅうろうしえん 就労支援プログラムの実施について しよくいんけんしゅう へいしよじかん へんこう 職員研修による閉所時間の変更
3	めん 面	けんこう 健康コラム きゅうしょくこう アンケートの実施報告と利 用者アンケートの実施について
4	めん 面	がつ 3月の献立表

現在の利用者数	しゅうろうけいぞくしえん 58 名 / 移行支援 3 名 就労継続支援B型58名/ 移行支援3名
	ごうけい 61 名 合計 61名

うり

売 上げ報告 (作業種類ごと)

施設外作業	267,840円		
施設内作業①	286,902円	(①組立・加工作業)	
施設内作業②	240,009円	(②封入・袋入れ)	
			ごうけい 794,751円 合計 794,751円

<所長からのひとこと>



早いもので、今日から3月になります。3月の行事といえば、桃の節句、ひな祭り、お彼岸などありますが・・・東大寺のお水取りが終わると春はそこまでやってきている。といわれています。しかし、今年は2月中頃から春のような陽気の日があり、東京では半そでアイスを食べているニュースが放映されてる日もありました。異常気象。なのでしょうね。皆さんもこの気温変化で体調を崩さないよう、その日に応じた適切な服装にするため、毎朝自宅を出る前に天気の確認とともに、気温の確認もするようにしましょう。

さて、令和5年度もあと一か月となりました。令和6年は能登半島地震から始まり、新年の気分も一気に突き落とされ、不安と恐怖の気持ちを抱く始まりとなりましたが、当所としては2月14日の消防署の立ち入り検査や2月26日の避難訓練を実施したことで、災害に対しても「守り」を強く意識する必要があると実感しました。令和6年度が災害や事故なく過ぎる一年であってほしいと願う一方で、万一の際にも命を守れる体制を作れる作業所をめざしたいと思います。今後ともよろしく願います。

<<休憩時や給食時の食堂での過ごし方について>>

椅子に前を向いて座りましょう。ふきんは指示された拭き方をしましょう。使った物は元の場所に戻しましょう。椅子はやさしく使いましょう。お互い気持ちよく過ごすため、静かにすごせるようにしましょう。

## 避難訓練の実施について

2月26日（月）14時30分より避難訓練を実施しました。年2回実施する訓練のうち、事前に予告をせずに行う、火災を想定したもので職員の誘導に従い、避難場所である自転車置き場まで、非常口等を通り避難しました。非常ベルが突然鳴り驚かれた利用者の方もいたと思いますが、職員からの声掛けでタオルやハンカチ等で口元を覆い、落ち着いて行動されていました。

今回の訓練では、吹田市消防局北消防署より多くの消防士の方と2台の消防車が訓練に参加し、みなさんの避難の様子や、職員の動きと通報する時の伝え方、訓練用の水消火器を使った消火訓練の指導を受けました。また、毛布を使った即席の担架の作り方を教えて頂き、けが人役の職員を搬送する体験や、ワークセンター千里で新たに用意した折り畳み式の担架で、希望した利用者の方を搬送する練習も行い、搬送時の気を付ける事等を教えて頂きました。

訓練の最後には敷地内駐車場において、火災が起きた現場に駆け付け消火のための準備する様子を見せて頂きました。消防士の方たちの真剣なまなざしを見て、火災を起こさないようにすることの大切さを感じました。

まずは「火災を起こさない」、「燃えやすい、燃えるかもしれないものを近づけない」等、予防することが大切だと思います。3月1日から「全国火災予防運動」の期間となります。自分の身の回りでコンセントに埃が積もっていたり、電気コードの色が変わっている、コードやコンセントプラグが熱くなっている、家具などの下敷きになっていないか等、確かめてみましょう。

参加された皆さんおつかれさまでした。訓練に協力下さった北消防署の皆さん、ありがとうございました。

### <訓練の様子>



## 就労支援プログラムの実施について

3月4日（月）の13時40分より食堂にて、「第4回 就労支援プログラム」を実施いたします。講師の先生をお招きし、今年度の最終回となるため、これまでの講義やグループワークなどで学んだことを活かして頂く内容になるとお思います。すでに対象のとなる方へは事前に通知文をお渡しさせて頂いているかとお思います。内容を確認していただき、必要なものは事前に準備しておきましょう。よろしくお願いいたします。





春は自律神経の乱れに気をつけよう！

春が近づき過ぎやすい季節になりましたね。しかし穏やかな気候とは裏腹に、実は体に不調を感じる方が多くなる時期でもあります。この時期は、寒暖差や気圧の変動の影響により自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。疲れやストレスを感じたり、頭痛やだるさといった症状が出ることも。生活環境の変化も自律神経を乱す原因になります。

元気に過ごすために3つのポイントを押さえましょう。

- ①朝食は抜かない・・・寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経のバランスを整えます。
②運動をする・・・ウォーキングや軽めのランニング、ストレッチなどがおすすめです。
③睡眠環境を整える・・・よく眠ることで疲労回復やリラックス効果が高まります。



部屋の室温や湿度、照明、寝間着など睡眠環境をよくしましょう！

春を快適に過ごすためには、自律神経のバランスを整えることが大切です。
普段の生活を見直して、心身の不調をなくしましょう。



3月の給食目標 食べ終わった後の食器は音を立てないように静かに置きましょう。

きゅう

給食嗜好アンケートを実施報告と利用者アンケート実施について

令和5年度給食アンケートを実施いたしました。2月20日（火）に回答を締め切り、現在集計作業を行っております。アンケート結果について後日改めてご報告させていただく予定です。頂いたご意見やご感想は貴重な資料として、今後の給食提供に活かしてまいりたいと思います。ご協力くださりありがとうございます。ございました。

また令和5年度の「利用者アンケート」を3月中旬までに配布いたしますので、ご記入の上ご回答をお願いいたします。

しよく

職員研修の実施による閉所時間の変更について

以前にお知らせをお渡ししておりますが、職員研修のため下記日時において利用時間が変更となります。送迎サービスなどのご利用の方は、利用時間が普段より1時間早く終わるのでご注意ください。

日時 令和6年3月1日（金） 利用時間 9時00分 から 15時00分 まで

ニビジネスマナー講座

このコーナーでは、ワークセンター千里で働く練習をされる皆さんの、作業に対する取り組み方や作業姿勢、人とのかわり方や過ごし方についてアドバイスを不定期で掲載しております。

今回のテーマは「他の人の行動と自分の行動」についてです。皆さんはワークセンター千里で作業を通して、働く練習を行い、社会で暮らしていくために必要なことを学ばれていると思います。今年度はこのコーナーで様々な事をお伝えしてきましたが、自分自身に活かすことができているでしょうか。「自分のものさし」で判断し他の人の批判をしたり、「ルールを守れていないから直接注意をする」等の言葉や行動は、トラブルの元となりますのでやめましょう。自分がワークセンター千里に来ている理由をしっかりと思い出し、考えて行動できると良いですね。



# 3月献立表



	月	火	水	木	金
昼食					1
					ち 散らし寿司 豚じゃが ほうれん草の土佐和え すまし汁(そうめん) もも缶 I補材 - 732kcal 蛋白質 21.4g
昼食	4	5	6	7	8
	わかめごはん しおらーめん 塩ラーメン つなサラダ かすたーどわっふる I補材 - 671kcal 蛋白質 21.7g	ごはん にくだんご 肉団子のトマト煮 じゃーまんほてと シャーマンポテト はくさい 白菜ゆかり和え みそしる 味噌汁(ふ) I補材 - 730kcal 蛋白質 17.3g	ごはん ちきんそてー 手キンソテー でんがく(とうふ・こんにやく) 田楽(豆腐・こんにやく) ほうれん草錦糸和え すまし汁(もやし) I補材 - 730kcal 蛋白質 29.5g	ごはん あじふらい アジフライ こうやとうふふく 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) I補材 - 740kcal 蛋白質 25.6g	かれーライス カレーライス さんどまめそてー 三度豆ソテー すーぶ スーブ(こまつな) ぎゅうせい 牛乳ゼリー I補材 - 820kcal 蛋白質 24.4g
昼食	11	12	13	14	15
	ゆかりごはん ちく天うどん ぎゅうにくいた 牛肉の炒め煮 ふるーつ フルーツ白玉 I補材 - 815kcal 蛋白質 20.3g	ごはん とりにく やさい みそいた 鶏肉と野菜の味噌炒め ほうれん草ナムル い たまご 炒り卵 すまし汁(はんぺん) I補材 - 686kcal 蛋白質 29.9g	ごはん カレーの生姜煮 きゃべつそーすいた キャベツソース炒め まかろにさらだ マカロニサラダ みそしる 味噌汁(ちんげんさい) I補材 - 611kcal 蛋白質 30.7g	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) I補材 - 725kcal 蛋白質 26.5g	ごはん ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風煮 ちくわ甘辛炒め はくさいあ もの 白菜和え物 みそしる 味噌汁(ほうれんそう) I補材 - 664kcal 蛋白質 25.3g
昼食	18	19	20	21	22
	A たちらいす タコライス B ちきんらいす チキンライス すばげていさらだ スパゲティサラダ すーぶ スープ(きゃべつ) みかん寒天 A I補材 - 805kcal 蛋白質 21.8g B I補材 - 793kcal 蛋白質 20.6g	ごはん ぶたにく ほんず 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 かき卵スープ I補材 - 756kcal 蛋白質 25.2g	しゅんぶん ひ 春分の日 	ごはん ちきんピカタ チキンピカタ わかたけ 若竹煮 こまつなしょうあ 小松菜生姜和え みそしる 味噌汁(ふ) I補材 - 679kcal 蛋白質 29.6g	ごはん さかないそべあ 魚の磯部揚げ きりぼしだいこん いた 切干大根の炒め煮 きゃべつのかにかまあ きゃべつのかにかま和え みそしる 味噌汁(たまねぎ) I補材 - 539kcal 蛋白質 20.2g
昼食	25	26	27	28	29
	ごはん とりなんばん 鶏南蛮うどん ほうれん草のお浸し ふるーつ フルーツ缶 I補材 - 732kcal 蛋白質 26.2g	ごはん しろみさかなむ に える 白身魚のムニエル すばそてー スパソテー ちんげんさいにびた チンゲン菜煮浸し みそしる 味噌汁(きゃべつ) I補材 - 645kcal 蛋白質 21.3g	ごはん まーぼー豆腐 マーボ豆腐 いなかに 田舎煮(さといも) こまつなうめうみあ 小松菜梅風味和え わかめスープ I補材 - 695kcal 蛋白質 29.8g	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ かぼちゃ煮 かぼちゃ煮 いんげん インゲンのごま和え みそしる 味噌汁(ふ) I補材 - 727kcal 蛋白質 27.6g	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き こんにやくのあまからた こんにやくの甘辛炒め ちんげんさいあねーず 青梗菜マヨネーズ和え みそしる 味噌汁(だいこん) I補材 - 620kcal 蛋白質 18g