

2月の予定

2 日 (月)	つきはじめの会
11 日 (水)	建国記念の日
16 日 (月)	給食 検討委員会
23 日 (月)	天皇誕生日
25 日 (水)	工賃支給日
27 日 (金)	月終わりの会

トピックス

1	めん 面	2月の予定 所長からのひとこと
2	めん 面	土曜開所日 新年会を開催しました
3	めん 面	健康コラム 就労支援プログラムの実施 報告
4	めん 面	2月の献立表

現在の利用者数 就労継続支援B型53名/ 移行支援2名
 合計 55 名

売上げ報告 (作業種類ごと)

施設外作業	72,725円	
施設内作業①	603,922円	(①組立・加工作業)
施設内作業②	251,713円	(②封入・袋入れ)
合計		928,360円

<所長からのひとこと>

節分の由来はご存知でしょうか？
 季節の変わり目に生じやすい邪気(鬼)を払い、無病息災(病気やケガをせずに元気で過ごすこと)を願う「追儺(ついな)」という平安時代の宮中行事が始まりとされています。旧暦では立春(春の始まり)が新年をされたため、その前日である節分は、大みそかのよ様な節目の日でした。「魔目(鬼の目)」を滅ぼすとされる大豆をまき、福を招く風習が室町時代に定着したといわれています。
 令和の時代になっても、このようなとっても昔の風習が今も大切に受け継がれているのは不思議で素敵なことですね。
 年が明けてしばらく春のような暖かい日もありましたが、ここ数日間はととても寒い日が続いています。体調に気をつけて、毎日を大切に頑張っていきましょう。

<<体調管理についてのお願い>> 感染症が流行っていますので、こまめな手洗いとうがい、できるかぎりのマスク着用を心がけてください。

2026年 新年会を開催しました



みなさま、あけましておめでとうございます！
去る1月17日(土)、ワークセンター内の食堂にて恒例の「新年会」を開催しました。
今回は新しい一年への英気を皆さんに養っていただくために実施しましたが、卒業された方も参加されて笑顔の絶えない賑やかな一時となりました。
第1部はチーム対抗で「坊主めくり」をしましたが、途中まで大量の札を抱えてた人が一枚の「坊主」で全ての札を失い、「姫」の札でかささらっていく…逆転劇の連続に、皆さん熱中されていました。
第2部「風船羽根つきバレー」に第3部「じゃんけん大会」も同様にたいへん盛り上がり、大盛況のうちにお開きとなりました。
参加された方からは「リフレッシュできた」「明日からの活力になった」という声が聞かれました。2026年も、どうぞよろしく願い申し上げます！

開会



坊主めくり



風船羽根つき



じゃんけん大会



表彰式



皆さんおつかれさまでした！



健康コラム



★冬の食べ過ぎに要注意！バランスのとれた食事を

寒いと、こってりしたものや炭水化物を多くとりがちになります。

しかし、糖質や脂質をとりすぎると、血糖値が上昇したり血管に負担をかけたりする原因に。特に糖尿病や動脈硬化のある方は、冬の食生活が健康を大きく左右します。

【冬にお勧めの食材】

食物繊維が豊富な野菜(キャベツ・白菜・ごぼう) → 血糖値の急上昇を防ぐ

青魚(サバ・イワシ・サンマ) → 血液をサラサラにする

発酵食品(味噌・納豆・ヨーグルト) → 腸内環境を整え、免疫力アップ

「少しずつ食事を意識するだけ」で、血管を守ることができます。

まずはできることから始めてみましょう！

2月の給食目標

食べ終わったらゆっくり片付けましょう！



しゅう

就労支援プログラムを実施しました



従野 隆 先生を一年半ぶりにお招きし、2026年1月26日(月)に就労支援プログラムを実施しました。今回は「人との関わり方(コミュニケーション)」がテーマでした。

私たちが生活している中で、たくさんの人たちと関わっています。就職をしたら職場の上司や同僚、私生活では家族や友達、ご近所さんなどです。相手に対して興味を持ち、相手が自分に興味を持ってもらうことがコミュニケーションの基本です。自分の話ばかりをするのではなく、相手の話も同じくらい聞くことも、コミュニケーションをとる時には大切なことです。先生に教えていただいた「人との適切な距離」とは・・・

40cm - それ以上近づいたらダメ！

120cm - 話をするときの良いコミュニケーションがとれる適切な距離！

3m60cm - これ以上離れたら、会話が難しい距離



パーソナルスペースのイメージ図

是非、人と会話するときには、40cm、120cm、3m60cm、この距離を意識していただけたらと思います。就職後はもちろん、ワークセンター千里でも人とお話しする時に役立ちます。次回の就労支援プログラムは2月16日(月)になります。





2月献立表



	月	火	水	木	金	
	2	3	4	5	6	
メニュー	ごはん しょうゆラーメン はるまき あんにん豆腐 	ごはん 豆腐ハンバーグ&オムレツ はるさめ うまに 春雨の旨煮 ちんげんさいしょうがえ みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん あじて や アジの照り焼き きやべつのゆかり和え こうやに 高野煮 みそしる 味噌汁(さといも)	ろーるばん ロールパン すばげていみーとそーす スパゲティミートソース ごぼうさらだ ゴボウサラダ  やさいまーぶ 野菜スープ(こまつな)	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ いんげん みそいた インゲンの味噌炒め かりふらわーさらだ カリフラワーサラダ すまし汁(うずまきふ)	I#k# - 771kcal 蛋白質 19g I#k# - 603kcal 蛋白質 16.4g I#k# - 666kcal 蛋白質 28.4g I#k# - 765kcal 蛋白質 24.6g I#k# - 745kcal 蛋白質 26.4g
	9 びびんぼん ビビンバ丼 しゅうまい  すーぶ スープ(たまねぎ) かるーつかん フルーツ缶	ごはん めんちかつ メンチカツ かぼちゃの煮物 ちんげんさいいそかあえ チンゲン菜磯香和え みそしる 味噌汁(たまねぎ)	11 建国記念日 	ごはん しろみさかなびかた 白身魚のピカタ じゃーまんぼてと ジャーマンポテト ほうれん草の梅肉和え みそしる 味噌汁(だいこん)	ごはん とりにく、ちりそーす 鶏肉のチリソース ひじき煮 こまつな 小松菜のおろし和え みそしる 味噌汁(うずまきふ)	I#k# - 687kcal 蛋白質 18.4g I#k# - 715kcal 蛋白質 16.7g I#k# - 636kcal 蛋白質 21g I#k# - 769kcal 蛋白質 24.7g
メニュー	16 A カレー カレーうどん B あんかけうどん ごはん  さといも じもの 里芋 煮物 こまつな すのもの 小松菜の酢の物	ごはん しろみさかならい 白身魚フライ やきびーふん 焼きビーフン な はな あ 菜の花ツナ和え みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん にくだんご あます 肉団子の甘酢あんかけ ちんげんさいそてー 青梗菜 ソテー はくさいきんしあ 白菜 錦糸和え みそしる 味噌汁(きやべつ)	ごはん ちきんとまるとに チキントマト煮 ぶろっこりーさらだ ブロッコリーサラダ きんぴらごぼう みそしる 味噌汁(もやし)	ごはん ほうぼうさい 八宝菜 あげぎょうざ 揚げぎょうざ こまつな なむる 小松菜のナムル ちゅうか 中華スープ(はるさめ) かるーちえ フルーチエ	I#k# - 780kcal 蛋白質 22.6g I#k# - 755kcal 蛋白質 23.6g I#k# - 756kcal 蛋白質 17.3g I#k# - 768kcal 蛋白質 16.9g I#k# - 698kcal 蛋白質 24.1g I#k# - 688kcal 蛋白質 22g
	23 天皇誕生日 	おやこどん 親子丼  たけ こいた 竹の子炒め みそしる 味噌汁(ちんげんさい) ばなな パナナ 	ごはん はんぱーぐ ハンバーグ さんごまめ ままねーず あ 三度豆のマヨネーズ和え ほうれん草ごま和え みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん さば て や サバの照り焼き れんこんいた レンコン炒め ちんげんさいまのもの 青梗菜の酢の物 みそしる 味噌汁(だいこん)	ごはん とんかつ  きりほしたん いた に 切干 大根の炒め煮 こまつな す みそあ 小松菜酢味噌和え みそしる 味噌汁(ふ)	I#k# - 736kcal 蛋白質 27.1g I#k# - 807kcal 蛋白質 23.1g I#k# - 718kcal 蛋白質 23.4g I#k# - 793kcal 蛋白質 22.1g