

3月の予定

2 日 (月)	月初めの会
16 日 (月)	給食 検討委員会
20 日 (金)	春分の日(休所日)
25 日 (水)	工賃支給日
28 日 (土)	土曜開所日(春季レクリエーション)
31 日 (火)	終わりの会

トピックス

1 面	3月の予定 所長からのひとこと
2 面	就労支援プログラムの実施報告 模擬面接会に参加しました
3 面	健康コラム 利用者・給食アンケートの実施について 職員研修による時間変更について 花見(土曜開所日)の実施について
4 面	3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	281,331円	
施設内作業①	360,729円	(①組立・加工作業)
施設内作業②	167,704円	(②封入・袋入れ)
合計	809,764円	

<所長からのひとこと>

2月があっという間に過ぎようとしています。先週は春を思わせるような暖かい日もありました。『三寒四温』といって、暖かい日と寒い日が交互にやってきます。花粉や黄砂も飛び始め、体調を崩しやすい季節なので、どうぞ体に気をつけてください。いね。

さて、皆さんには、苦手なことがありますか？人と比べて自信が持てないことがあると思います。そんなときは苦手なことをかくして、できるフリをしてみたり、やることから逃げてしまったりすることがあるかもしれません。

なぜでしょうか？

『他の人からできないと思われたくない。』『自分を良く見せたい』いろいろな気持ちがあると思います。

でも、『できないこと』や『苦手なこと』は恥ずかしいことではありません。

できないのは、『今、できない』だけで、これからはできるようになるかもしれません。

これまでを少し振り返ってみてください。

「難しそうだな、苦手だな」と感じたことでも、練習をしたり道具を工夫してできるようになったことがあると思います。

大事なのは、できない自分から目を背けるのではなく、自分と向き合って、今の自分を受け入れることです。

苦手なことも楽しく向き合いながら、ワークセンター千里で一緒にがんばっていきましょう。

<<体調管理についてのお願い>> インフルエンザなどの感染症が流行っていますので、こまめな手洗いとうがい、マスク着用を心がけてください。

第2回 就労支援プログラムの実施について

2月16日(月)に従野先生をお招きし、2回目の就労支援プログラム「働くための力(マナー)」というテーマを元に、「“ルール”と“マナー”を混乱したらいけない。区別をすること。」の重要性についてお話がありました。

まず、“ルール”とは、家、職場、社会の規則など、守らなければいけないことであり当たり前のこと。例えば、仕事には遅刻しないなどは職場のルールです。

一方“マナー”は自分自身の考えや基準に基づいての行動で、相手の気持ちにつながり、その人や会社の評価につながる。電車内で大声で話さないなどもマナーの一つです。

センター内で注意を受けることは、ルール(規則)を守っていないためということ、言葉を変えながら受講生が理解できるように話していただきました。

今回学んだことを活かして、ワークセンター千里や将来の職場で社会のルールを遵守し、お互いに気持ちよく過ごせる毎日を目指していただきたいと思います。

従野先生、今年度も就労支援プログラムへのご協力、ありがとうございました。



模擬面接会に参加しました

吹田市就労移行支援ネットワーク主催の模擬面接会が2月5日(木)に阪急南千里駅にある千里市民センターで実施されました。

ワークセンター千里からは7名の方が参加されました。今回は、事前に履歴書、職務経歴書や求人票を準備していただき、面接にふさわしい服装で会場に向けて出発しました。

面接会はさながら本番の面接と同じような雰囲気の中、1対1の面接と振り返りがおこなわれました。

今回は初めて面接を受ける方も多く、緊張しながら面接官とやりとりされていました。

模擬面接会に参加された方にとって、これから就職を目指す上で良い経験になったと思います。

今後も機会があればお声がけしますので、希望される方は挑戦してみてください。



模擬面接会の様子





健康コラム



★今年も花粉症のシーズンになりました

：花粉症と食事 体調が崩れると花粉症の症状は悪化しやすいので、バランスの良い食事で体調を整えましょう！ 一つの成分や食品に偏らず、様々な食品を食べるほうが効果的です。腸内細菌のバランスを整えるには、ヨーグルト・納豆みそ・豆類・海藻・果物・野菜・麦・はちみつがいいようです。

：セルフケア 花粉症用マスクやメガネでの対応を！

花粉情報に注意し、飛散が多いときは外出を控えましょう。

家にいるときでも、飛散の多いときは窓の開け閉めにご注意を。

外出時の服装は花粉の付きやすいコートは避け、帰ったら玄関の外で衣類を払い

室内に持ち込まないようにし、すぐに顔を洗い、うがいをするをお勧めします。

花粉症の季節を快適に過ごせるよう工夫してみましょう。



3月の給食目標 ・静かに食べましょう ・石鹸をつけて手を洗いましょう

利用者アンケートと給食アンケートの実施について

令和7年度の「利用者アンケート」と「給食アンケート」を先日にお配りしています。

締切は3月13日(金)までとなります。

アンケート結果につきましては後日ご報告させていただきますが、いただいたご意見・ご感想は貴重な資料として今後のサービス向上のために役立ててまいります。お手数をおかけしますが、ご協力くださいますようお願いいたします。



職員研修による開所時間の変更について

職員研修のため利用時間が変更となりますので、開所時間が普段より1時間早く終わります。

詳細は先日配布した手紙に記載しています。送迎サービスを利用されている方は予定の確認をお願いいたします。

★日時 令和8年3月23日(月) 予定 ★開所時間 9:00~15:00 終礼



花見(土曜開所日)の実施について

先日にお知らせしました、「土曜開所日開催 お花見」を下記の内容で実施します。

参加確認票を未提出の方は、参加・不参加に関わらず早めにご提出ください。

詳細につきましては、先日に配布したお手紙に記載していますのでご一読をお願いいたします。

実施日:令和8年3月28日(土) 9:30~13:00ごろを予定

内容:万博記念公園にてお花見を予定

持ち物:ハンカチと必要な方は水筒、薬、お小遣いなど

備考:ご不明な点がございましたら、担当までご連絡ください。





3月献立表

	月	火	水	木	金
昼食	2	3	4	5	6
	わかめごはん しおらーめん 塩ラーメン ツナサラダ かすたーどわっふる カスタードワッフル	散らし寿司 豚じゃが 菜の花の土佐和え すまし汁(そうめん)	ごはん あじふらい&めんちカツ アジフライ&メンチカツ こやとうふくめ煮 高野豆腐含め煮 こまつなごま和え 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁(さといも)	ごはん 肉団子のトマト煮 肉団子のトマト煮 ジャーまんポテト ジャーまんポテト 白菜ゆかり和え みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん 照り焼きチキン 照り焼きチキン 田楽(豆腐・こんにやく) 田楽(豆腐・こんにやく) ほうれん草錦糸和え ほうれん草錦糸和え すまし汁(もやし)
	174kcal 蛋白質 21.7g	174kcal 蛋白質 20.8g	174kcal 蛋白質 25.6g	174kcal 蛋白質 16.2g	174kcal 蛋白質 29.1g
昼食	9	10	11	12	13
	カレーライス さんどまめそてー 三度豆ソテー スー(ミックスベジタブル) サイダーゼリー	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め ほうれん草ナムル 炒り卵 すまし汁(はんぺん)	ごはん カレーの生姜煮 しょうがに キヤベツソース炒め キヤベツソース炒め マカロニサラダ みそしる 味噌汁(ちんげんさい)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 鶏肉の竜田揚げ 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 豚肉の柳川風煮 豚肉の柳川風煮 ちくわ甘辛炒め ちくわ甘辛炒め 白菜和え物 みそしる 味噌汁(ほうれん草)
	174kcal 蛋白質 19.7g	174kcal 蛋白質 31.8g	174kcal 蛋白質 30.7g	174kcal 蛋白質 26.5g	174kcal 蛋白質 25.3g
昼食	16	17	18	19	20
	A ちくうどん B かきたまうどん ゆかりごはん 牛肉の炒め煮 フルーツ白玉	ごはん 豚肉のおろしポン酢 春巻き 菜の花のしらす和え 白菜スープ	ごはん ちきんピカタ 子キンピカタ わかたけに 若竹煮 こまつなしょうが和え 小松菜生姜和え みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん 鯖の塩焼き 鯖の塩焼き だいこんにももの 大根煮物 ちんげんさいすのもの 青梗菜 酢のもの みそしる 味噌汁(きゃべつ)	春分の日
	174kcal 蛋白質 20.3g	174kcal 蛋白質 24.2g	174kcal 蛋白質 29.6g	174kcal 蛋白質 24.8g	
	174kcal 蛋白質 22.2g				
昼食	23	24	25	26	27
	やきとん 焼肉 丼 ぼとさらだ ポテトサラダ みそしる 味噌汁(こまつな) もも缶	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(そうめん)	ごはん とうふはんぱーぐ 豆腐ハンバーグ いなかに 田舎煮(さといも) 田舎煮(さといも) こまつなうめふうみ 小松菜 梅風味 和え わかめスープ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 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)	ごはん 豚肉の生姜焼き 豚肉の生姜焼き こんにやくの甘辛炒め こんにやくの甘辛炒め ちんげんさいまよねーず 青梗菜 マヨネーズ和え みそしる 味噌汁(だいこん)
	174kcal 蛋白質 19.8g	174kcal 蛋白質 20.9g	174kcal 蛋白質 19.6g	174kcal 蛋白質 27.6g	174kcal 蛋白質 18g
昼食	30	31			
	ごはん とりなんばん 鶏南蛮うどん ほうれん草のお浸し フルーツ缶	ごはん しろみさかな 白身魚のねぎソース ころっけ コロッケ 白菜 磯香和え みそしる 味噌汁(うずまきふ)			
	174kcal 蛋白質 26.2g	174kcal 蛋白質 21.7g			