

5月 の 予定



1 日 (金)	つきはじめの会
3 日 (日)	けんぽうきねんび 憲法記念日(休所日)
4 日 (月)	みどりの日(休所日)
5 日 (火)	こどもの日(休所日)
6 日 (水)	かりかえきゅうじつきゅうしよび 振替休日(休所日)
18 日 (月)	きゅうしよくけんとういんかい 給食検討委員会
25 日 (月)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
29 日 (金)	つきお かい 月終わりの会
現在の利用者数	
しゅうろうけいぞしえん 就労継続支援B型52名/ かいり しえん 移行支援4名 ぐあひ 合計 56 名	

ト ピックス



1 面	がつ よてい 5月の予定 しよちよう 所長からのひとこと
2 面	はるのレクリエーション報告 ばんぱく きねんこうえん 万博記念公園のお花見
3 面	けんこう コラム タケノコ掘りを実施しました
4 面	がつ こんだてひよう 5月の献立表

うり

売 上げ報告(作業種類ごと) 令和7年度分売上(概算)



しせつがいさぎよう 施設外作業	3,083,912円	
しせつないさぎよう 施設内作業①	5,608,798円	(①組立・加工作業)
しせつないさぎよう 施設内作業②	3,801,072円	(②封入・袋入れ)
		いちねんかん 一年間ありがとうございました。 ぐあひ 合計 12,493,782円

< 所長からのひとこと >



みどり あざやかな季節になりました。まだ少し花粉は残っていますが、吹く風もさわやかに、過ごしやす
 い日が続いています。
 がつ 4月は、新年度の始まりとともに、前年度の締めくくりの月でもありました。作業の売上が確定し、
 2回目の特別工賃をお支払いすることができました。みなさまの日々の頑張りが、目に見える形で
 お返しすることができてとってもうれしいです。5月からも、また改めて今年度の目標に向かって、
 がんばっていきましょう。
 さて、大型連休が間近です！久しぶりに親戚に合う方、遠くへお出かけする方、近場でのお買い
 物、お家でゆっくりされる方などいろいろな過ごし方があると思います。
 お休みの日でも、できるだけ早寝早起きを心がけて、生活リズムを守りながら素敵な時間を思い切
 り楽しんでください。
 連休が終わると、気温の高い日が訪れます。早いうちから暑さに慣れることも大切です。
 無理のないように、体調に合わせて体を動かしてみるのもいいですね。

<< 体調管理についてのお願い >> はしか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。

はる

春のレクリエーション 万博記念公園のお花見 実施報告



待ちに待った3月28日(土)、万博記念公園でお花見を実施しました。

年度末にも関わらず24名もの方が参加してくださり、賑やかな中

でのお花見となりました。

今回は一昨年と同様に、ワークセンターから公園まで40分ほどかけて歩く「ウォーキングお花見」に挑戦しました！

話をしながら歩いていると、40分もあっという間でした。ちょうど桜も満開間近のタイミングで、青空に薄ピンクの花びらが映えて本当にきれいでした！

穏やかな日和の中で、温かくて楽しい行事になりました。

ウォーキング中



みんなでパチリ！

桜の木の下で



春のレクリエーションへのご参加、ありがとうございました！



健康コラム



五月病対策！

5月は新生活の疲れや環境の変化から、心身の不調を感じる「5月病」に悩まされる
 ことがあります。今回はやる気をアップさせる方法や習慣をご紹介しますね。
 ご自分にあった方法がありましたら、生活習慣の中に取り入れてみてください。

- ・ 適度な運動 ウォーキング、ストレッチ、筋トレ、水泳
- ・ バランスのとれた食事 豚肉、納豆、卵は疲労回復に◎
- ・ ストレスを上手に発散する 好きな音楽を聞く、アロマを焚く、風呂に入る
- ・ 悩みを誰かに話す＆書き出す 日記に思いを書き出す、カウンセリングなどで
 自分の思いを言葉にしてみると心が軽くなります。



★ ここがポイント！

- ・ やらなきゃいけないことばかりでなく、「自分が好きなことを
 する時間」も大事にしましょう。



5月の給食目標

静かにたべましょう & よく噛んで食べましょう。

タケノコ掘りを実施しました

うらかな春の日差しの中、センター裏の竹林にてタケノコ掘りをおこないました。タケノコ掘りをするときは、周囲の竹を傷つけないようスコップで丁寧に根元から掘り出しました。



なかなかの重労働だったと思いますが、参加された方は心地よい汗を流しながら、旬の恵みを肌で感じることでできる一時を過ごされました。

収穫したタケノコは、利用者の皆さまや地域の方々にお買い求めいただき、大変喜ばれました。春の訪れを地域で分かち合えた、実り豊かな活動となりました。





5月献立表



	月	火	水	木	金
メニュー					1
					ごはん きのこハンバーグ かぼちゃの詰め煮 ほうれん草土佐和え 味噌汁(うずまさふ)
					1144kcal - 735kcal 蛋白質 23.6g
					脂質 15.1g 食塩 4.1g
メニュー	4	5	6	7	8
				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 ふるりつ寒天	ごはん 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ 白菜煮し 味噌汁(ふ)
				1144kcal - 768kcal 蛋白質 21.5g	1144kcal - 786kcal 蛋白質 32.4g
				脂質 18.8g 食塩 4.2g	脂質 23.6g 食塩 2.6g
メニュー	11	12	13	14	15
	ご当地メニュー(岡山) ★デミカツ丼 小松菜の生姜和え 味噌汁(ふ) プチシュー	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 肉じゃが 春巻き もやしドレッシング和え 味噌汁(うずまさふ)	ごはん てりやきチキン 白菜ゆかり和え 切干大根煮 味噌汁(たまねぎ)	ごはん 豚肉のソテーおろしソース ほうれん草しらす和え 炊き合わせ 味噌汁(だいこん)
	1144kcal - 842kcal 蛋白質 21.5g	1144kcal - 592kcal 蛋白質 19.4g	1144kcal - 810kcal 蛋白質 19.9g	1144kcal - 723kcal 蛋白質 26.7g	1144kcal - 686kcal 蛋白質 25.5g
	脂質 19.3g 食塩 2.6g	脂質 16.7g 食塩 2.0g	脂質 26.3g 食塩 2.5g	脂質 24.6g 食塩 2.7g	脂質 16.0g 食塩 3.1g
メニュー	18	19	20	21	22
	A カレーライス(甘口) B カレーライス(辛口) キャベツウインナー炒め 大根サラダ ももヨーグルト	ごはん 鶏肉の唐揚げ インゲン炒め なます 味噌汁(うずまさふ)	ごはん ポークピカタ じゃがいも煮 ほうれん草ごまあえ 味噌汁(きゃべつ)	ごはん アジのカレー風味焼き ごぼうと豚肉炒め スパゲティサラダ すまし汁(そうめん)	ごはん ブルコギ 蒸しシウマイ キャベツ酢のもの 中華スープ(ちんげんさい)
	1144kcal - 766kcal 蛋白質 19.3g	1144kcal - 772kcal 蛋白質 27.2g	1144kcal - 715kcal 蛋白質 24.8g	1144kcal - 703kcal 蛋白質 24g	1144kcal - 703kcal 蛋白質 21.1g
	脂質 21.5g 食塩 3.2g	脂質 28.6g 食塩 2.5g	脂質 14.0g 食塩 2.5g	脂質 21.8g 食塩 2.0g	脂質 19.8g 食塩 2.9g
B 1144kcal - 779kcal 蛋白質 19.8g					
脂質 22.9g 食塩 3.3g					
メニュー	25	26	27	28	29
	わかめごはん 醤油ラーメン 豚肉と茄子の味噌炒め わらび餅	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 キャベツの和え物 味噌汁(ふ)	ごはん カレイの磯辺揚げ ピーマン炒め 菜の花の酢味噌和え スープ(こーん)	ごはん チキン味噌マヨ焼き 青梗菜酢のもの こんにやく煮物 すまし汁(とうふ)
	1144kcal - 685kcal 蛋白質 21.8g	1144kcal - 670kcal 蛋白質 22.8g	1144kcal - 726kcal 蛋白質 27.3g	1144kcal - 665kcal 蛋白質 23.3g	1144kcal - 710kcal 蛋白質 25g
	脂質 4.8g 食塩 4.3g	脂質 16.5g 食塩 2.8g	脂質 20.0g 食塩 3.1g	脂質 17.0g 食塩 2.0g	脂質 26.3g 食塩 2.8g