

現場：此花作業指導所

2月献立表

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	ごはん しょうゆめん 醤油ラーメン はるま 春巻き あんじょうふ 杏仁豆腐	ごはん (85g) とうほんぼーく おむれつ 豆腐ハンバーグ&オムレツ はるまの旨煮 春雨の旨煮 ちんげんさいしょうが チンゲン菜生姜和え みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん (85g) あじてや アジの照り焼き きやべつゆかり和え こや物に 高野煮 みそしる 味噌汁 (さといも)	るーぼん ロールパン すばていみーとそーず スパゲティミートソース こぼらさらだ コボウサラダ やさいすー 野菜スープ (こまつな)	ごはん (85g) とりくからあ 鶏肉の唐揚げ いんげん みそいた インゲンの味噌炒め かりあらわーさらだ カリフラウーサラダ すまし汁 (うすまきふ)
	1241 - 650kcal 蛋白質 17.4g 脂質 16.4g 食塩 4.7g	1241 - 649kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16.7g 食塩 3g	1241 - 608kcal 蛋白質 28.1g 脂質 12.7g 食塩 3.8g	1241 - 765kcal 蛋白質 24.6g 脂質 20g 食塩 3.1g	1241 - 687kcal 蛋白質 26.1g 脂質 27.4g 食塩 2.4g
昼食	びびんぼどん ピビンパ料 しゅうまい スープ (たまねぎ) だんご ごま団子	けんこせねんび 建国記念日	ごはん (85g) めんちかつ メンチカツ かほちやの煮物 ちんげんさいしょうが チンゲン菜生姜和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん (85g) しろみかひかた 白身魚のヒカタ じやーまんぼてと ジャーマンポテト な はな ばいにくあ 菜の花の梅肉和え こまつな 味噌汁 (だいごん) みたらし団子	ごはん (85g) とりくちりそーず 鶏肉のチリソース に ひじき煮 こまつな あ 小松菜のおろし和え みそしる 味噌汁 (うすまきふ)
	1241 - 665kcal 蛋白質 19g 脂質 22.5g 食塩 2.4g	1241 - 667kcal 蛋白質 19g 脂質 22.5g 食塩 2.4g	1241 - 657kcal 蛋白質 16.4g 脂質 20.6g 食塩 3.9g	1241 - 709kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16g 食塩 3.1g	1241 - 711kcal 蛋白質 24.4g 脂質 25.1g 食塩 4.2g
昼食	ごはん カレーうどん さいしもの 里芋煮物 こまつな すのもの 小松菜の酢の物 フルーツ缶	ごはん (85g) しろみかあらい 白身魚アライ やびーふん 焼きビーフン な はな あ 菜の花ソブ和え はくさいあ 白菜錦糸和え みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん (85g) にくだんごあま 肉団子の甘あんかけ ちんげんさいしょうが チンゲン菜生姜和え はくさいあ 白菜錦糸和え きんぴらごぼう みそしる 味噌汁 (きやべつ)	ごはん (85g) ちきんとまどに チキントマト煮 ぶらうこりーさらだ ブロッコリーサラダ きんぴらごぼう みそしる 味噌汁 (ちやし)	ごはん (85g) はっぼさきい 八宝菜 あ 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)
	1241 - 697kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.9g 食塩 4g	1241 - 698kcal 蛋白質 17g 脂質 29.1g 食塩 4.9g	1241 - 710kcal 蛋白質 16.6g 脂質 24.5g 食塩 4.4g	1241 - 640kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.7g 食塩 3g	1241 - 688kcal 蛋白質 20g 脂質 19.6g 食塩 2.6g
昼食	ふりかけゅうじつ 振替休日	ごはん (85g) とんかつ きりぼんこいいた に 切干大根の炒め煮 れんごんいた レンコン炒め こまつなすあ 小松菜酢味噌和え みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん (85g) きばてや サバの照り焼き れんごんいた レンコン炒め ちんげんさいしょうが チンゲン菜生姜和え はくさいあ 白菜ごま和え みそしる 味噌汁 (だいごん)	ごはん (85g) ほんぼーく ハンバーグ さんどまめまよねーず あ 三度豆のマヨネーズ和え はくさい あ 白菜ごま和え みそしる 味噌汁 (うすまきふ)	あやごん 親子丼 たけこいた 竹の子炒め きやべつのかにま かにかまあま 和え 味噌汁 (ちんげんさい) ハナチ
	1241 - 735kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.1g 食塩 4.9g	1241 - 690kcal 蛋白質 23.1g 脂質 26.5g 食塩 2.9g	1241 - 750kcal 蛋白質 22.5g 脂質 27.3g 食塩 4g	1241 - 626kcal 蛋白質 26.9g 脂質 17.7g 食塩 3.3g	

まんぼーっ

社会福祉法人
大阪市障害者福祉・スポーツ協会
おおさかしりつこのはなさぎょうしどうしょ
大阪市立此花作業指導所

令和7年2月3日発行 No. 364号

にがつぎょうじよてい 2月行事予定

がつ にち か 2月4日 (火)	まいしまでいきせいそ 舞洲定期清掃
がつ にち せく 2月6日 (木)	まいしま さくせん 舞洲クリーンアップ作戦
がつ にち しゅく 2月11日 (火・祝)	けんこきねん ひ 建国記念の日
がつ にち か 2月18日 (火)	まいしまでいきせいそ 舞洲定期清掃
がつ にち 2月21日 (金)	けんこうかんりこうしゅうかい 健康管理講習会 こうちんしきゅうび 工賃支給日
がつ にち にち しゅく 2月23日 (日・祝)	てんのうたんじじゅうび 天皇誕生日
がつ にち げつ しゅく 2月24日 (月・祝)	ふりかえきゅうじつ 振替休日
がつ にち か 2月25日 (火)	まいしまでいきせいそ 舞洲定期清掃 きゅうしよくいんかい 給食委員会



フェイスブック再開に
ついて
2月からInstagram
(Instagram)も始め
ます。
ぜひ覗いてみてくだ
さい!
「此花作業指導所」で
検索してみてください。



1月分作業売上報告

T業者	69,627円	L業者	185,060円
M製作所	71,896円	J業者	7,448円
N業者	34,792円	K業者	3,245円
S業者	83,600円	U業者	57,750円
K商事	3,390円	M業者	440,200円

合計 957,008円 お疲れ様でした！今月もがんばりましょう！

新年懇親会 1月6日(月) 13時30分~16時

年末懇親会を12月27日に予定していましたが、欠席者が多かったため1月6日に変更し新年懇親会として行いました。

まずは「正解はどっち? 2択クイズ」

職員が「日頃作業している箱づくりでどちらが多くできるか?」「お箸でどちらが多くボールを運べるか」「けん玉ができるのは?」など対決。利用者さんにどちらが勝つが予想してもらうクイズ。日頃とは違う職員の様子に盛り上がりました。



マドレーヌとジュース。寄付いただいたチョコレートで休憩

時間	内容
午前中	通常通り(作業)
11:45~	給食(特別メニュー)
13:00~	作業場片付け
13:30~	①正解はどっち? 2択クイズ
13:30~	午後 おやつタイム
14:00~	食堂にお菓子健康教室の準備
14:00~	チーム対決ゲーム (スリーアイス此花バージョン)
15:20~	トイレ休憩
15:30~	ビンゴゲーム大会
16:00~	新年の挨拶(例年より)



次は、「スリーアイス此花バージョン」1~9のマス目が描かれた的に向かって、順番にボールを投げ、たて、横、斜めいすれかににボールが並んだら1列1点。点数を競います。4チームに分かれ、2チームずつの対決で行いました。上から投げる人、転がす人など工夫して投げるのですが、手作りのボールなので転がり方がそれぞれ違い四苦八苦。回を重ねるごとに要領をつかみ、うまくいけばチームでハイタッチする姿も。1位から4位まで景品をもらいました。

最後は毎年恒例「ビンゴゲーム」

一番最初にリーチになったのになかなか揃わない利用者さんも…。景品を手しうれしそうでした。



カルチャーサロン 1月24日(金) 15時~16時

今年のカルチャーサロンはパラスポーツに触れる時間にしようということで当職員によるポッチャの体験会を行いました。



パラスポーツとは?

パラスポーツのパラ(Para)は「沿う、並行する」を意味していて、「もうひとつのスポーツ」を表しています。もともと障がいがある人のために考えられたスポーツですが、最近では、障がいのある人だけが行う特別なスポーツということではなく、誰もが一緒に楽しめる「もうひとつのスポーツ」として広がってきています。

多くの利用者さんがポッチャ初体験ということで最初のほうは難しそうでしたが、徐々に皆さん慣れてきて次第にチームの中で作戦を練るなど指導員も含めて大変盛り上がりました。

ポッチャとは

ヨーロッパ発祥であり、パラリンピックの正式種目です。年齢、性別、障がいのあるなしに関わらず、全ての人と一緒に競い合えるスポーツです。



あかか 赤の勝ち!



ポッチャについて

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤、青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。(今回は4チームだったので 赤対青 黄対緑のボールで行いました。) 投球方法に決まりはなく、上から投げても下から投げても、蹴ってもかまいません。どこにボールを投げるか、正確さだけでなく、戦略も重要なスポーツです。