

千里だより



トピックス

7 月の予定

1 日 (月)	つきはじ かい 月初めの会
16 日 (火)	きゅうしょくいんかい せいかつしゅうかびょうよぼう きょうしつ 給食委員会・生活習慣病予防教室
25 日 (木)	こうちん しきゅう び 工賃支給日
26 日 (金)	クラブ活動 (14:30~16:00)
31 日 (水)	お 終わりの会

1 面	7月の予定
2 面	就労支援プログラムの報告
3 面	健康コラム
4 面	7月の献立表



所長からのひとこと

一昨日、関西地域ではようやく梅雨入りになりました。例年よりも10日以上遅い梅雨入りで観測史上一番遅いとのこと。いよいよ、蒸し暑く過ごしていく季節に入ってきました。暑さが厳しくなると熱中症にかかる危険もありますので、体調管理、水分補給、室内の温度管理等には十分に留意して下さい。さて、昨年度は利用者の方が就職や退所により、2月には総勢44名と過去最低の人数になりました。しかし、3月から少しずつ増え始め、現在56名(B型51名、移行5名)の方に登録頂いており、昼食時の食堂はたくさんの方でいっぱいになり、楽しく食事をして頂いています。今後、就職や他施設移籍などで退所される方もおられると思いますが、退所とともに新たな方にご利用頂ける様、利用者募集は常にオープンにしていきたいと思っております。

クラブ活動

7月のクラブ活動は7月26日です。

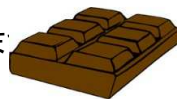
クラブ	活動内容 (予定)	準備品
音楽クラブ	カラオケ	
スポーツクラブ	ドッジボール・室内卓球 (1F)	タオル
美術クラブ	作品作り (2F)	

各クラブ活動に参加される際には、活動に適した服装を用意してください。クラブ活動当日の作業は14時30分までです。クラブの行先や内容により4時過ぎになる場合もあります。

ふと かんじやく しょうかい 太りにくい間食を紹介します

★ビターチョコレート

こうか 効果 チョコレートに含まれるポリフェノールはコレステロールの酸化を防ぎま
にがみ 苦味のあるビターチョコはさらに効果がたか
た 食べても血中の悪玉コレロール値が上がりにくい。



★ヨーグルト

こうか 効果 整腸作用があり、腸のぜん動運動を活発にする。
カルシウム吸収促進で、体内で吸収されやすくなる。
コレステロール排出効果から、コレステロールが腸から吸収される前に体外へ排出してく
しぼう 脂肪の合成を抑制する効果があるので体脂肪減少につながる

がつ 7月の給食目標 …… 「いただきます」をいましょう。」

職員紹介

がつ 3月より新しい職員の後野さんが千里作業指導所で働いて頂いています。少し遅くなってしまいましたが、後野さんに自己紹介をしていただきました。

がつ 3月23日からお世話になっています後野満美で(ごうのみみ)す。3月末で退職された家村さん変わって、主に事務の仕事をさせていただいています。

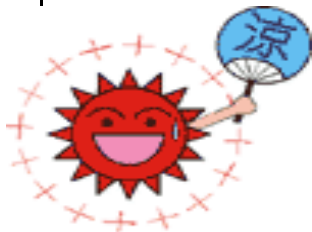
作業所での仕事も事務の仕事も初めてで不安でしたが、利用者の皆さんが受け入れて下さっているので(…たぶん)何とか毎日少しずつ事務の仕事も作業場での仕事も楽しくできています。

利用者の皆さんをはじめ保護者の方々にできるだけご迷惑をおかけしないように、1日でも早くスムーズに仕事をこなせるようにしていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお祈いします。



警告 報が出たら・・・

がつ 6月を過ぎた頃より、台風や大雨の情報が入ってくるようになりました。千里作業指導所では利用者の皆さんに自宅待機をお願いする場合があります。「朝、7時の出えている時」については通所せず、自宅待機をお願いします。報が出ている場合は、お家の方(支援者の方)と相談の上通所で出ている場合も同様ですので、注意してください。



7月献立表

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
風食	おやこどん 親子丼 やさいそてー 野菜ソテー（きやべつ） こまつなぼんすあ 小松菜ポン酢和え みそしる 味噌汁（さといも） I3#1 - 782kcal 蛋白質 31.5g	ごはん さかな たつたあ 魚の竜田揚げ むししゅうまい 蒸しシュウマイ かりふらわーさーだ カリフラワーサラダ みそしる 味噌汁（うずまきふ） I3#1 - 726kcal 蛋白質 30.8g	ごはん ぎゅうにく やさいいた 牛肉の野菜炒め かぼちゃ ふく に 南瓜の含め煮 たまどうふ 卵豆腐 みそしる 味噌汁（もやし） I3#1 - 730kcal 蛋白質 27.9g	ごはん とんてき トンテキ あまから 甘辛ごぼろ だいこんたんざうまいにくあ 大根短冊梅肉和え みそしる 味噌汁（たまねぎ） I3#1 - 726kcal 蛋白質 30.4g	ゆかりごはん たなぼた 七夕そうめん しろみさかなら 白身魚フライ ちんげんさいじま 青梗菜胡麻和え みそしる みかんゼリー I3#1 - 849kcal 蛋白質 27.8g
	8	9	10	11	12
風食	A やきそば B かき揚げうどん わかめごはん 炒り卵 こまつなあますあ 小松菜甘酢和え I3#1 - 767kcal 蛋白質 31.7g	ごはん ぶたにく かれーそてー 豚肉のカレーソテー ほとふ ポトフ ちんげんさいまよネーす和え みそしる 味噌汁（うずまきふ） I3#1 - 734kcal 蛋白質 31.2g	ごはん かれいのむにえる カレイのムニエル はるまき 春巻き とうがん 冬瓜かにあんかけ こんもめすこぶ（きやべつ） I3#1 - 729kcal 蛋白質 27.3g	ごはん ぶたにく やなかほう 豚肉の柳川風 なすでんかく 茄子田楽 そうとさあ ほうれん草土佐和え みそしる すまし汁（はなふ） ぷりん I3#1 - 682kcal 蛋白質 30.6g	ごはん とり からあげ 鶏の唐揚げ はるさめ 春雨の酢の物 さんさいいた こんにやくと山菜炒め みそしる 味噌汁（たまねぎ） I3#1 - 784kcal 蛋白質 26.9g
	A 15 B 16	17	18	19	
風食	うみのひ I3#1 - 867kcal 蛋白質 21.5g	ごはん はんぱーぐてみそーす ハンバーグデミソース ひじきサラダ こまつなにびた 小松菜煮浸し みそしる 味噌汁（きやべつ） I3#1 - 750kcal 蛋白質 26.9g	ごはん あじて や 鱈の照り焼き びーふんいた ビーフン炒め ひややっこ 冷奴 みそしる 味噌汁（だいこん） I3#1 - 628kcal 蛋白質 28.4g	ごはん とりにく こうそうぼん こや 鶏肉の香草パン粉焼き まかにさらだ マカロニサラダ ちんげんさいじょうが 青梗菜生姜和え みそしる 味噌汁（ふ） I3#1 - 796kcal 蛋白質 31.8g	ぱん すばげていみ スバゲティミートソース いんげんそてー インゲンソテー やさいすこぶ（はくさい） ふるこつかん フルーツ缶 I3#1 - 738kcal 蛋白質 28.1g
	22	23	24	25	26
風食	なめし 菜飯 しおらーめん 塩ラーメン ちんじゃおろーす チンジャオロース あんにと豆腐 杏仁豆腐 I3#1 - 729kcal 蛋白質 25.6g	ごはん さば みそや サバの味噌焼き こうやふくに 高野含め煮 すもの もやしの酢の物 みそしる すまし汁（うずまきふ） I3#1 - 770kcal 蛋白質 31.3g	ごはん とりにく さんぞくや 鶏肉の山賊焼き ほうれん草ゆかり和え きりぼだいこん いた に 切干大根の炒め煮 みそしる 味噌汁（さといも） I3#1 - 668kcal 蛋白質 27.9g	ごはん まーほーとうふ マーホー豆腐 こんやくの甘辛炒め こまつななむる 小松菜のナムル みそしる 味噌汁（はくさい） I3#1 - 711kcal 蛋白質 30g	カレーライス だいこんさらだ 大根サラダ れんこんようふいた レンコン洋風炒め かるびすぜりー カルピスゼリー I3#1 - 815kcal 蛋白質 23.4g
	29	30	31		
風食	やとりどん 焼き鳥丼 がんと煮 きやべつもの酢の物 みそしる 味噌汁（ふ） I3#1 - 787kcal 蛋白質 32.1g	ごはん とんかつ いなかに 田舎煮 ちんげんさい 青梗菜の和え物 みそしる 味噌汁（そうめん） I3#1 - 736kcal 蛋白質 25g	ごはん しろみさかな ちりそーす 白身魚のチリソース ぶたにく あすばらいた 豚肉とアスパラ炒め ちゅうかふうひややっこ 中華風冷奴 みそしる 味噌汁（おくら） I3#1 - 687kcal 蛋白質 31.7g		