

# 千里だより

## 9 月の予定



2 日 ( 月 )	つきはじめの会
17 日 ( 火 )	給食委員会・栄養教室
20 日 ( 金 )	就労支援プログラム
25 日 ( 水 )	工賃支給日
27 日 ( 金 )	クラブ活動
30 日 ( 月 )	月終わりの会
( )	

## トピックス

1 面	9月の予定
2 面	施設外就労報告
3 面	健康コラム
4 面	9月の献立表

## 所長からのひとこと



「秋の長雨」このところ天気が安定せず、雨の日が多く気分も落ち込み気味になるような日が続いています。急な豪雨や雷雨などにより、川が氾濫したり落雷で停電したりと自然によるいたずらで大きな被害をもたらすようになってきています。今後10月ごろまでは天気の変化に十分に気を付けながら過ごして頂きたいと思います。一方、秋は「食欲の秋」とも言います。農作物や魚などおいしい季節となり、ついつい食べ過ぎてしまうこともあるかと思ひます。「食べ過ぎ」によって、お腹の調子を崩したり、体重が増加したりと健康へ悪い影響を与える原因にもなるので十分に気をつけて頂きたいと思ひます。

## クラブ活動

9月のクラブ活動は9月27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	万博公園でドッジボール(雨天の場合千里)	タオル、お茶
美術クラブ	作品作り・紙粘土	



7月31日（金）就職者激励会を開催しました。皆さん仕事が忙しい中、会社のご理解、ご協力もあり3名の方に参加していただきました。

Kさん（男性） 主にダンボール作り

Kさん（女性） 清掃

Mさん（女性） リネン・清掃・ベッドメイク



3名の方は上記の仕事内容で約1年半がんばっておられます。日々の努力の積み重ねで会社の方々からの信頼を得て充実した日々をすごされているようです。だからこそ、利用者の皆さんに対して「自分も頑張るので、皆さんも就職めざして頑張ってください」とのエールがあったのだと思います。

利用者の皆さんも真剣に興味深く話をきいていたと思います。また、出口の会場の準備や後



## 施設外就労 報告

今年3月より開始しました、株式会社池田商店での施設外就労ですが、半年が経過し4名の利用者の方が橋高職員の指導のもと、日々頑張っています。先月、参加者4名の皆さんに施設外就労に参加して思う事、感じる事などをきかせてもらいました。

「千里で作業をしている時と違いはありますか？」

Iさん ない

Sさん 出来上がりがすごく上がった時。（きくらげの袋詰めが1日で1000袋もできたこと）

Aさん 会社へ行ってる！という気持ちがあることが全然違う。

Nさん 池田商店での仕事は少し忙しいと感じます。

「施設外就労に参加して嬉しいことは何ですか？」

Iさん 工賃が増えたこと。順調に思う。

Sさん 工賃が増えたことはうれしい。しいたけいれるの上手になった。

Aさん 会社で仕事ができるという嬉しさ。

Nさん 工賃が増えたことはうれしいです。池田商店に来て、汗をかいて仕事頑張っている。



皆さん、工賃が増えたことをうれしいことのひとつとされていますね。施設外就労の工賃についてはお手持ちの工賃規定を見てください。

9月より新しく3名の方が参加する予定ですが、今すぐ、施設外就労への参加を考えていない方でも、「どんなことするの？」「会社の場所はどのあたり？」と少しでも興味がある方は、今後、施設外就労先の会社見学も検討していきますので、ぜひご参加ください。



# 食品紹介(アボガド)



アボガドはアンチエイジングの手助けをしてくれる食品です。

★ビタミンCが豊富に含まれ、美白作用でシミを予防する働きがあります。

肌の弾力・ハリをアップさせ、若々しい美肌を保つ効果が期待できます。

★ビタミンEも豊富に含まれ、強力な抗酸化作用があり、細胞の老化やシワを予防する働きがあります。

★ビタミンB群やβカロテン、骨を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄分がバランスよく含まれています。

★脂肪分にはオレイン酸・リノール酸が含まれ、コレステロールの吸収を抑え老廃物を体外へは排出するデトックス効果が期待できます。

★細胞を若々しく保ち、動脈硬化を防ぐ働きもあります。

9月の給食目標 「食事の後はテーブルを拭きましょう」

## 警報が出たら・・・

この季節になると、大雨による甚大な被害のニュースを多く耳にすることと思います。このところ、台風や大雨が降るととても大きな被害がでるので十分気を付け、危ないと思ったら、外出を控えたり、早めに避難するようにしましょう。

何度が千里だよりでもお知らせしていますが、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時の時点で特別警報や暴風警報が出ているとき」**については通所せず、自宅待機をお願いします。上記以外の警報が出る場合はお家の方(支援者の方)と相談の上、通所してください。

実習、施設外就労に出ている場合も同様ですので、注意してください。

## 中 授フェスタ 出店参加について

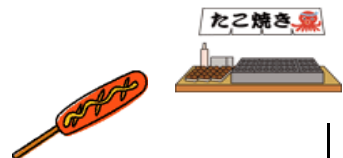
当所と同法人の大阪市立中央授産場が開催する、授産場フェスタに出店参加する予定です。

この出店参加につきましては職員(全員ではありません)のみの参加となります。(食べ物販売を予定しています)

開催日: 9月26日(土) 時間: 10時~15時(予定)

場所: 大阪市天王寺区東上町4-17 (JR,地下鉄鶴橋から徒歩5分)

※興味のある方は当日遊びに来てください。





現場：千里作業指導所

	月	火	水	木	金
風 食	2 ゆかりごはん サラダうどん 青梗菜マヨネーズ和え 豚肉と大根煮	3 ごはん 鶏肉の味噌炒め ほうれん草ナムル 芋煮 すまし汁 (はなふ)	4 ごはん アジの照り焼き コロック カリフラワーの酢のもの 味噌汁 (だいこん)	5 ごはん 肉豆腐 マカロニとゆでキャベツサラダ 小松菜中華和え 味噌汁 (そうめん)	6 ごはん 肉団子の甘酢あん 青梗菜梅肉和え レンコンと豆の炒り煮 味噌汁(ふ) わらび餅
	I17kcal 687kcal 蛋白質 18.4g	I17kcal 705kcal 蛋白質 29.8g	I17kcal 741kcal 蛋白質 30.7g	I17kcal 716kcal 蛋白質 29.4g	I17kcal 821kcal 蛋白質 22.7g
風 食	9 A チキンカツとじ丼 B 豚丼 ブロッコリーとツナ和え 大根と厚揚げ煮 味噌汁 (こまつな)	10 ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜磯香和え ひじき炒め煮 味噌汁 (たまねぎ)	11 ごはん 鶏肉の南蛮漬け 青梗菜煮浸し 冷奴 味噌汁 (さといも)	12 ごはん 豚肉の柳川煮 かぼちゃ煮 キャベツ生姜和え 味噌汁 (うずまきふ)	13 ロールパン スパゲティミートソース コールスロー 野菜スープ (こまつな) バナナ
	A I17kcal 876kcal 蛋白質 34.1g B I17kcal 715kcal 蛋白質 31.3g	I17kcal 602kcal 蛋白質 24.7g	I17kcal 768kcal 蛋白質 29.8g	I17kcal 684kcal 蛋白質 28.7g	I17kcal 684kcal 蛋白質 24.5g
風 食	16 敬老の日 敬愛の目 	17 菜飯 白湯ラーメン 蒸しシュウマイ インゲンおかか和え	18 ごはん メンチカツ 小松菜ポン酢和え 切り干し大根煮 味噌汁 (ふ)	19 ごはん サバの味噌煮 ビーフン炒め 青梗菜ドレッシング和え すまし汁 (はんぺん)	20 チキンライス ジャーマンポテト キャベツサラダ コンソメスープ (いんげん) ぶどうゼリー
		I17kcal 722kcal 蛋白質 27.3g	I17kcal 765kcal 蛋白質 22.9g	I17kcal 745kcal 蛋白質 26.2g	I17kcal 806kcal 蛋白質 33.9g
風 食	23 ふりかえきゆうじつ 振替休日 	24 ごはん ハンバーグデミソース 若竹煮 春雨の酢のもの 味噌汁 (うずまきふ)	25 ごはん 牛肉と厚揚げの炒め物 卵の花炒り煮 もやしサラダ 味噌汁 (こまつな)	26 ごはん 白身魚のムニエル 炒り卵 チンゲン菜おかか和え 味噌汁 (もやし)	27 キーマカレー 大根サラダ コンソメスープ (たまねぎ) みかんヨーグルト
		I17kcal 739kcal 蛋白質 26g	I17kcal 748kcal 蛋白質 29.4g	I17kcal 726kcal 蛋白質 35.2g	I17kcal 730kcal 蛋白質 19.9g
風 食	30 わかめごはん 醤油ラーメン 春巻き 中華サラダ				
	I17kcal 754kcal 蛋白質 24.3g				