

千里だよ！

10
月

344 号

しゃかいほくしほうじん
社会福祉法人
おおさかしりつ
大阪府障害者福祉・スポーツ協会
せんり さぎょう しどう しょ
大阪府立 千里作業指導所

10 月の予定

1 日 (火)	つきはじ かい 月初めの会
21 日 (月)	きゅうしよいんかい 給食委員会
25 日 (金)	こうちん しきゅうひ 工賃支給日
25 日 (金)	しゃかいけんがく こうべ ぼうさい 社会見学 (神戸防災センター)
30 日 (水)	けんこうしんだん 健康診断
31 日 (木)	つき お かい 月の終わりの会

トピックス

1 面	10月の予定
2 面	しゅうろうしえん 就労支援プログラム報告
3 面	けんこう 健康コラム
4 面	10月の献立表

所長からのひとこと

10月に入り、天気予報では台風が近づいているというお知らせがされています。昨年の大阪を襲った台風では、関西空港連絡橋に船が衝突したり、市街地では車が横転するといったニュースがありました。近年の台風は以前に比べ大型化していると言われています。皆さんも「身の安全は自分で守る」ことを意識しながら、「危険なところには近づかない」を心掛けて頂きたいと思えます。千里作業指導所では、朝7時時点において「暴風警報・特別警報」が発令されていればお休みとしています。日頃から、出かける前には「天気予報を見る」習慣を身につけ必要であれば、傘を持って出ることを忘れないようお願いいたします。

さて、10月、11月はスポーツの秋、芸術の秋とも言われ色々な行事も予定されています。当初では、10月25日に社会見学を予定しています。また、外部の行事として10月19日にはスポーツフェスタ、11月2日には長居障がい者スポーツセンターでアート展が予定されています。多くの皆さんが参加して頂くのをお待ちしておりますのでよろしくお願い致します。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
おんがく 音楽クラブ	10月のクラブ活動はありません。	
スポーツクラブ	10月のクラブ活動はありません。	
びじゅつ 美術クラブ	10月のクラブ活動はありません。	



就 労支援プログラムの実施報告



9月20日の午後より、就労支援プログラムを行いました。外部講師の方をお招きし、就労に向けて「働くこと」をテーマに自分自身が目指していく労働者のビジョンについて講義を行っていただきました。

8 80万人の防災訓練の参加報告

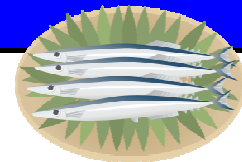
9月5日の午前11時00分より、大阪府内で一斉に実施された「880万人訓練」に合わせ千里作業指導所でも防災訓練を行いました。携帯やスマートフォンに届いた、地震を想定した訓練用の一斉メールの着信音を合図に、作業中の利用者のみなさんには作業台の下に身をかくし、難しい場所ではしゃがんで身を守り、そのあと職員の誘導で駐車場に避難しました。



施設外就労の報告

大阪漁具株式会社に行き、作業をしました。今回は、ケースにもともとついてるラベルをはがし、中にスポンジ版をいれ、表にラベルを貼る作業でした。ラベルをはがしは上手くめくれないで難しかったのですが、コツをつかみ、頑張りました。今後も注文が入れば、作業に行きますので、参加してください。





秋の食べ物で健康になろう！

- ①さんま・・・タンパク質がとてすぐれています。EPA・DHAを含み、EPA（血栓防止効果）DHA（脳の働きを学習能力を高める効果があります）血液サラサラ効果があります。
- ②ナス・・・血管の柔軟性を保ちます。油の吸収率が良く、油と一緒にとると血中コレステロールを抑制する働きが高まります。ナスは体を冷やす効果も高いので、緩和のためにも加熱して食べる。
- ③さつまいも・・・熱につよいビタミンCが豊富、食物繊維も多い、消化器系の働きを高めて胃腸を丈夫に体を元気にする食材です。
- ④里芋・・・カロリーが低く、食物繊維が多い、ぬめりのもとガラクトタンは脳細胞を活性にします。
- ⑤栗・・・でんぷん・ビタミンB1・Cを多く含んでいる。渋皮に含まれるタンニンには抗がん物質も含みます。
- ⑥柿・・・ビタミンCが多く、ビタミンAや食物繊維ペクチンやカリウムの働きで動脈硬化や高血圧効果があります。

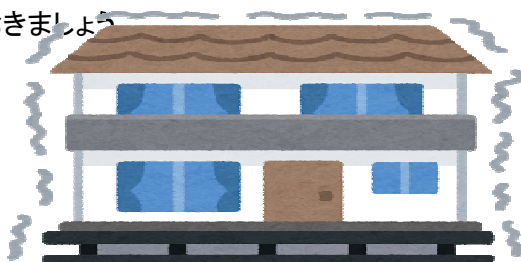


10月の給食目標 「食べる前に手洗い・消毒をしましょう」

あき

秋のレクリエーションのお知らせ

10月25日（金曜日）に実施します。今年は神戸市にある、阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センターの見学にバスで向かいます。千里に集合はいつも同じ時間に来てください。お昼ごはんはこちらで用意しています。交通状態により千里に、帰りが遅れる場合もあります。今回のバスには、トイレがあります。余裕をもって済ませておきましょう。



利

利用者健康診断のお知らせ

10月30日 水曜日の午前10時より、健康診断を実施します。昨年と同じニッセイ予防医学センターのご協力のもとで、身長・体重・血圧・検尿・胸部レントゲン撮影・問診を行う予定です。近日に改めてお知らせをおこないますが、健康診断の日は作業所を休まないようにしましょう。なお、この1年間の間にレントゲン撮影を受けたことがある人は、千里の職員まで知らせてください。よろしくお願いします。

