

千里だより

11月の予定

1日 (金)	つきはじ かい 月初めの会
2日 (土)	てん ぜん アート展
8日 (金)	しよくいんけんしゆう 職員研修
18日 (月)	きゆうしよくいんかい えいようきょうしつ 給食委員会・栄養教室
25日 (月)	こうちん しきゆう び 工賃支給日
29日 (金)	つきのお かい 月の終わりの会



トピックス

1面	11月の予定
2面	しゃかいけんがく ほうこく 社会見学の報告
3面	けんこう 健康コラム
4面	がつ こんだてひよう 11月の献立表



所長からのひとこと

秋は長雨や台風の季節です。毎年のようにやってくる台風でも今年の台風は昨年の台風21号に匹敵する、あるいはそれ以上の被害を東日本の各地にもたらしました。東北の各県や関東、中部地方では大規模な水害に見舞われ、今日の生活の場を失った方が多くおられます。被害にあわれた方には心よりお見舞い申しあげます。

この度の台風では、大阪をはじめ近畿地方には大きな被害もなく過ぎ去っていきましたが、油断は禁物です。日頃から、台風や地震などの災害時に自分はどうのように動くのか？を家族の方や支援者の方と話し合いをしておく必要があります。備えあれば憂いなし。とまでは言いませんが、もしもの場合に安心して行動できるよう、「どこに避難するか？」について決めておくとういと思えます。

11月になり、台風の季節は終わりになりますが、これから寒くなると雪の季節となります。豪雪までは降らないと思いますが、寒さは徐々に厳しくなります。体調管理には充分に気をつけて頂きます。

クラブ	11月22日・活動内容	準備品
音楽クラブ	カラオケ	
スポーツクラブ	卓球	お茶・タオル
美術クラブ	図書館	

美術クラブは、阪急山田にある図書館にておこなう予定にしています。詳細につきましては後日、お知らせします。



あき
秋の社会見学しゃかいけんがくの報告ほうこくについて

10月25日金曜日に秋の社会見学に行ってみました！
当日は秋晴れには程遠い、雨の中での遠足でした。
向かう先は、神戸市
阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センターが目的地です。
20年以上前に起こった阪神淡路大震災の記録と地震体験を
通し地震の恐ろしさを身を以て体験しました。
記念館を後にし、神戸海洋博物館・カワサキワールド
にも見学に行きました。
バイクに乗ったり、ジェットスキーでのレース体験で
汗を流して楽しめました。
神戸港も町並みも山手もすべて、復興を遂げた神戸を
後にし再びバスに揺られ千里作業指導所に帰りました。



しいたけの菌床栽培中！

アート展での販売に向け、しいたけを育てています。
雨が多い時期、たっぷりの水分をふくんだ美味しそうな
いたけができています。思わず写真に収めました！
月2日のアート展にて販売します。
時間ある方はお越しくださいね。





だいいいようそ
5大栄養素とは？

「炭水化物」・・・主に脳や体を動かすエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに含まれていて、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。

「たんぱく質」・・・体を作る栄養素で人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液・臓器など、体の組織をつくるほか、病気やけがに対する免疫機能を高める効果があります。

肉・魚介類・卵・牛乳・豆に含まれます。

「脂質」・・・1gあたり約10kcalと大きな働きは細胞膜やホルモン等の成分になったり、体温を維持し、内臓を衝撃から守るクッションの役割があります。植物油・バター・ドレッシングなどに含まれます

「無機質」・・・カルシウムや鉄などのミネラルのこと、骨や歯を作ったり、神経や筋肉の働きの調整をします。

「ビタミン」・・・体の調子を整え、エネルギーの代謝を助け、免疫力を高めます。

11月の給食目標 静かに食事をしましょう！

スポーツフェスタ

[「第38回スポーツフェスタ2019」に今年も千里から3人の利用者さんが参加されました。](#)

[ボーリング・陸上競技の種目の参加でした。好成績をおさめた方もおられました！](#)

[参加されたみなさんお疲れ様でした。次回は多くの参加をお待ちします。](#)



アート展のお知らせ

今年も、大阪市長居障がい者スポーツセンターにて開催される「文化祭・アート展」に参加します。美術クラブの作品展示や食べ物販売の出店のほか、

在宅支援で取り組まれているNさんの作る、くるみボタンの展示・即売を予定しています。

開催日：11月2日(土)



時間：午前10時～午後3時

場所：大阪市長居障がい者スポーツセンター



11月献立表



	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
屋 食		ごはん 鯖 <small>さば</small> の味噌煮 たけ <small>たけ</small> の子とごぼう <small>ごぼう</small> 炒め はくさい <small>はくさい</small> の酢 <small>す</small> のもの 清まし汁 おれんじ <small>おれんじ</small> ゼリー	ごはん 豚肉 <small>とりにく</small> のソテー <small>そて</small> きのこ <small>きのこ</small> ソース 厚揚げ <small>あつあげ</small> と根菜煮 ちんげん <small>ちんげん</small> さいししょうが <small>しょうが</small> あ 味噌汁 <small>みそしる</small> (キャベツ)	文化の日	ごはん 親子煮 <small>おやこに</small> 白身魚 <small>しろみ</small> フライ 梅肉 <small>うめ</small> 和え みそしる 味噌汁 <small>みそしる</small> (うずまきふ)
		134kcal 蛋白質 31g	134kcal 蛋白質 29.7g		134kcal 蛋白質 33.1g
	7	8	9	10	11
屋 食	なめし 菜飯 きつねうどん はるま 春巻き ぶろっこ <small>ぶろっこ</small> りーサラダ	ごはん しろみ <small>しろみ</small> かなむ <small>む</small> にえる 白身魚のムニエル じゃが芋煮 ちんげん <small>ちんげん</small> さいお <small>お</small> ひたし みそしる 味噌汁 <small>みそしる</small> (とうふ) かふえ <small>かふえ</small> おれ <small>おれ</small> ぜり <small>ぜり</small> ー	ごはん とりにく <small>とりにく</small> からあ 鶏肉の唐揚げ ビーふん <small>ビーふん</small> そて <small>そて</small> ー 白菜ゆかり和え みそしる 味噌汁 <small>みそしる</small> (さつまいも)	ごはん 豚肉 <small>とりにく</small> ときゃべつ <small>きゃべつ</small> の味噌炒め かぼちや <small>かぼちや</small> ふく <small>ふく</small> に 南瓜の含め煮 さらだ わかめスープ	かれー <small>かれー</small> らい <small>らい</small> す カレーライス あまずあ 甘酢和え きりほ <small>きりほ</small> だいこん <small>だいこん</small> に 切干大根煮 みかん <small>みかん</small> 寒天
	134kcal 蛋白質 24.3g	134kcal 蛋白質 32.5g	134kcal 蛋白質 32.3g	134kcal 蛋白質 25.2g	134kcal 蛋白質 23.6g
	14	15	16	17	18
屋 食	わかめごはん とんこつ <small>とんこつ</small> ら <small>ら</small> ーメ <small>メ</small> ン ごま和え むし <small>むし</small> じ <small>じ</small> ゅう <small>じゅう</small> まい	ごはん おでん はくさい <small>はくさい</small> そか <small>そか</small> あ 白菜磯香和え ころっけ みそしる 味噌汁 <small>みそしる</small> (ふ) まっち <small>まっち</small> あ <small>あ</small> ぼ <small>ぼ</small> ろ <small>ろ</small> あ 抹茶パバロア	ろーる <small>ろーる</small> ぱん スバグ <small>スバグ</small> ッ <small>ッ</small> チ <small>チ</small> ー <small>ー</small> き <small>き</small> の <small>の</small> こ <small>こ</small> ニ <small>ニ</small> ス さんど <small>さんど</small> ま <small>ま</small> ど <small>ど</small> れ <small>れ</small> っ <small>っ</small> し <small>し</small> ん <small>ん</small> ぐ <small>ぐ</small> あ 三度豆トレッシング和え こん <small>こん</small> そ <small>そ</small> め <small>め</small> す <small>す</small> ー <small>ー</small> ぶ <small>ぶ</small> コンソメスープ	ごはん あじ <small>あじ</small> なん <small>なん</small> ばん <small>ばん</small> づ アジの南蛮漬け 磯香和え ひじき煮 みそしる 味噌汁 <small>みそしる</small> (だいこん) ふる <small>ふる</small> ー <small>ー</small> ち <small>ち</small> え <small>え</small> フルーチェ	ごはん ぶた <small>ぶた</small> に <small>に</small> く <small>く</small> そ <small>そ</small> て <small>て</small> ー <small>ー</small> あ <small>あ</small> ま <small>ま</small> から 豚肉のソテー甘辛たれ きりほ <small>きりほ</small> あ <small>あ</small> だ <small>だ</small> 里芋の揚げ出し おかか和え みそしる 味噌汁 <small>みそしる</small> (たまねぎ)
	134kcal 蛋白質 23.8g	134kcal 蛋白質 30.0g	134kcal 蛋白質 32.6g	134kcal 蛋白質 28.3g	134kcal 蛋白質 29.6g
	21	22	23	24	25
屋 食	A ちん <small>ちん</small> ぎ <small>ぎ</small> ら <small>ら</small> い <small>い</small> す B ごはん 麻婆春雨 かい <small>かい</small> ほう <small>ほう</small> さら <small>さら</small> だ だい <small>だい</small> こん <small>こん</small> に 大根煮 す <small>す</small> ー <small>ー</small> ぶ <small>ぶ</small>	ごはん とん <small>とん</small> じゃ <small>じゃ</small> が 錦糸和え レンコン炒め す <small>す</small> まし <small>まし</small> 汁 <small>汁</small> (はんぺん) ココアワッフル	勤労感謝の日 	ごはん 鶏肉 <small>とりにく</small> のソテー黒おろしソース じゃ <small>じゃ</small> ー <small>ー</small> まん <small>まん</small> ぼ <small>ぼ</small> て <small>て</small> と 煮浸し みそしる 味噌汁 <small>みそしる</small> (うずまきふ)	ごはん ぎ <small>ぎ</small> ゅう <small>ゅう</small> に <small>に</small> く <small>く</small> や <small>や</small> な <small>な</small> が <small>が</small> わ <small>わ</small> ふう 牛肉の柳川風 う <small>う</small> の <small>の</small> は <small>は</small> 卯の花 だい <small>だい</small> こん <small>こん</small> す <small>す</small> もの 大根の酢の物 みそしる 味噌汁 <small>みそしる</small> (かぼちや)
	A 134kcal 蛋白質 22.3g B 134kcal 蛋白質 18.3g	134kcal 蛋白質 25.4g		134kcal 蛋白質 31.6g	134kcal 蛋白質 29.9g
	28	29	30		
屋 食	ぎゅう <small>ぎゅう</small> うどん 牛丼 ほん <small>ほん</small> ず <small>ず</small> あ ポン酢和え みそしる 味噌汁 (はくさい) ふる <small>ふる</small> ー <small>ー</small> つ <small>つ</small> かん フルーツ缶	ごはん はん <small>はん</small> ぱ <small>ぱ</small> ー <small>ー</small> ぐ <small>ぐ</small> て <small>て</small> み <small>み</small> そ <small>そ</small> ー <small>ー</small> す ハンバーグデミソース みに <small>みに</small> ぼ <small>ぼ</small> と <small>と</small> ふ こ <small>こ</small> まつ <small>まつ</small> な <small>な</small> あ <small>あ</small> 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁 <small>みそしる</small> (ふ)	ごはん とりにく <small>とりにく</small> て <small>て</small> や 鶏肉の照り焼き ま <small>ま</small> か <small>か</small> ろ <small>ろ</small> に <small>に</small> さら <small>さら</small> だ マカロニサラダ きゃ <small>きゃ</small> べ <small>べ</small> つ <small>つ</small> キャベツのおかか和え みそしる 味噌汁 <small>みそしる</small> (わかめ)		
	134kcal 蛋白質 23.7g	134kcal 蛋白質 28.8g	134kcal 蛋白質 30.4g		