

千里だより



ト ピックス



12 月の予定

2 日 (月)	つきはじ かい 月初めの会
4日5日 (水・木)	はつとりれいえんせいそう かくじつ じとうちやく 服部霊園清掃 (各日13時到着)
16 日 (月)	えいようきょうしつ きゆうしよがいんかい 栄養教室・給食委員会
20 日 (金)	しゅうろうしえん 就労支援プログラム
27 日 (金)	おおそうじ お かい 大掃除、終わりの会 ねんまつごんしんかい 年末懇親会



1 面	12月の予定
2 面	就労支援プログラム
3 面	アート展報告
4 面	12月の献立表

★12月28日(土)～2020年1月5日(日)まで
年末年始休みとなります。

所長からのひとこと

千里作業指導所のポプラや街路樹の木から葉が散り始め、冬の訪れを実感する季節になってきました。これから、しばらくの間は寒さが厳しい日が続きます。体調管理、特にインフルエンザには充分に気をつけて、「家に帰ったらうがいや手洗い」を行うようにしていきましょう。

さて、11月18日の朝礼にて皆さんにお伝えしましたが、職員の松岡さんが病氣療養のためしばらくの間お休みされることになりました。利用者の皆さんには大変ご迷惑とご心配をお掛けしますが、現在病氣の回復に向けて治療に専念されていますのでご理解下さいますようお願いいたします。また、松岡さんが元気に戻ってくるまでの間、利用者の皆さんとともに頑張っていきたいと思うのでご協力下さいますようお願いいたします。

クラブ活動

12月のクラブ活動はありません。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	12月のクラブ活動はありません。	
スポーツクラブ		
美術クラブ		

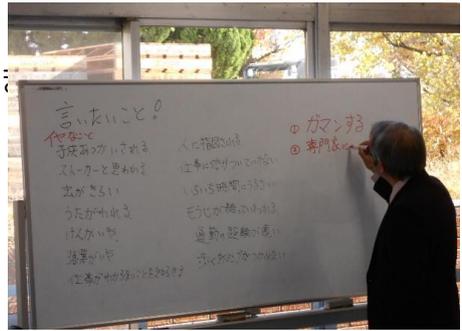




11月15日に就労支援プログラムがおこなわれました。

受講されている利用者さんの様子です。

今後の就職に向けて生かしていただければと期待をしております。



ねん まつこんしんかいのおしらせ
年 末懇親会のお知らせ

年所内で実施している年末懇親会を、今年もスポーツオーソリティさんと大山観光さんのご協力を頂き、12月27日金曜日に開催する予定です。

イベントを企画しておりますので、どうぞ期待ください。



ねん まつねんし きゅうこうび
年 末年始の休校日について

早いもので、平成31年度もあと1か月になりました。年末年始の千里作業指導所の開所日は下記の通りになります。それぞれ確認していただき旅行などの予定がある人は早めに届け出を書いていただき、職員に渡してください。



年内の開所日：12月27日 金曜日まで
年始の開所日：1月6日 月曜日から

12月28日から1月5日までは休所日となります



なんだか疲れやすい…貧血？！

貧血状態になると、酸素と栄養が全身に運ばれなくなるので、機能が低下します。

ヘモグロビン:Hbが男性13mg以下、女性12mg以下が貧血と判断されます。

貧血の大きな理由に、体内に鉄が不足する事により十分赤血球を生産できなくなる

鉄欠乏貧血がありますが、鉄には「ヘム鉄」「非ヘム鉄」2種類あります。

「ヘム鉄」吸収率が高いので積極的に摂るように心がけましょう。

「ヘム鉄」は動物性食品に含まれており、レバー（特に豚）、あさり、かつお、ぶり、まぐろ（特に血合牛肉などに豊富です。

吸収率を高めるためには、ビタミンCをあわせて摂るようにしましょう。

レバニラ炒めや果物を食べることはおすすめです。

鉄分をしっかりとり、元気な体をつくりましょう。

12月の給食目標 「食べ終わったら食堂を出ましょう」



15 れあい文化祭・わたしのおおさかアート展

11月2日(土)大阪市長居障がい者スポーツセンターで開催されたアート展に参加しました。当日は当所の裏山で採れたレモン(無農薬)・生しいたけ・くるみボタン・から揚げを販売しました。

アート展に遊びに来てくれていた利用者の方も販売に協力していただきありがとうございました。在宅支援でのくるみボタンの作品はかわいくて選ぶのに迷われていたようです。



展示作品は美術クラブによる、紙粘土で好きなもの作りと折り紙を使用して貼り絵を中心に展示しました。個人での絵画の展示もありました。

