

千里だより

8 月の予定

3 日 (月)	つきはじ かい 月初めの会
17 日 (月)	えいようきょうしつ 栄養教室
17 日 (月)	きゅうしょくいんかい 給食委員会
25 日 (火)	こうちん しきゅう び 工賃支給日
31 日 (月)	お 終わりの会



★8月はクラブ活動はありません。



ト ピックス

1 面	8月の予定
2 面	しゅうろうしえん プログラム じっし ほう 就労支援プログラム実施報 告
3 面	えいようし 栄養士より
4 面	8月の献立表

所長からのひとこと

ジメジメした梅雨も終わり、千里作業指導所ではセミの鳴き声が響き渡る季節になりました。これから約1ヶ月間は暑い日が続きます。熱中症に気をつけて、偏りのない食生活と十分な睡眠をとるなど、体調管理には十分に気をつけてください。8月はお盆で家族の方と一緒に出かけられる方もおられると思います。海や山にでかける方もおられるでしょう。事故やケガのないよう、安全には十分に気をつけて、楽しい休暇を過ごしていただきたいと思います。一方、千里作業指導所は土曜と日曜日以外は毎日オープンしています。出かける予定がない人は作業所に出勤してみんなで作業をするなどして過ごしましょう。(もしかすると楽しいことが待っているかもしれませんね)

ホームページの利用者専用ページについて

千里作業指導所のホームページでは、利用者専用ページを設けております。専用ページでは定期的に求人票などの情報も掲載しております。専用ページを見るにはパスワードが必要です。ご存じの方も多いとは思いますが、再度掲載させていただきます。



パスワード *****



就労支援プログラム実施報告

7月3日（金）資生堂ライフオリティ事業より講師をお招きし、身だしなみ講座・メイク講座を開催しました。（就労移行支援事業利用者のみ）

男性利用者は午前中約90分間の身だしなみ講座が行われました。ネクタイの結び方を教えていただいたり、面接や会社見学の際の身だしなみとしてヘアスタイルのセットの仕方もおそわりました。

これまであまり気にかけていなかった人もあったようですが、教わったことを少しずつ自分の手でやっていくことで、自信にもつながったのではないのでしょうか。講座終了後、作業室に戻ってこられた参加者の方は清潔感あふれる雰囲気に変身されていました。



午後からは約120分女性利用者を対象にメイク講座が行われました。

参加された内のほとんどの方がメイクの経験がなく、基礎化粧品（化粧水や乳液の利用）の経験もない方もいらっしゃいました。

今回は面接時のメイクの仕方を教えていただきました。慣れないことに最初ほとんどの方が緊張と、照れがあり、小さくうつむいていましたが、基礎化粧品から始まり、少しずつお化粧品が始まり自分の雰囲気が変化していくと皆さん照れながらも互いを褒めあったり、相談しあったりするように変化していました。

今回頂いた資料を参考にしながら是非、メイクの練習をしてみてください。



～熱中症に気を付けましょう～

夏本番を迎え暑い日が続いていますが、皆さん日々頑張って作業をいただいています。この時期に注意しなければならないのが、「熱中症」です。しらじらすのうちに体の中の水分が汗などで消費され、脱水症状を起こし熱中症につながってしまいます。予防するには適度な水分補給はもちろんですが、塩分補給をすることも大切です。暑さで食欲が落ちる人もあるかと思いますが、給食をしっかり食べて塩分補給をしてください。



ひろうかいふく しょくざいしやうかい
疲労回復の食材紹介

★ビタミンB1(糖質をエネルギーにかえる時に必要なのがビタミンB1で不足すると疲れます)

多く含む食品・・・豚肉、うなぎ、胚芽米

★食欲増進にクエン酸

多く含む食品・・・レモン・みかん・グレープフルーツ・食酢・梅干し

★アリシン(ビタミンB1の吸収率をよくする)

多く含む食品・・・たまねぎ・にら・んにく

★ムチン(ねばねば成分で消化を促す)

多く含む食品・・・やまいも・おくら

★イミダゾールペプチド(疲労回復の効果があります)

多く含む食品・・・鶏肉の胸肉

8月の給食目標 ……… 「いただきます」をいましょう。」



イベントのお知らせ



第41回 大阪市長居障がい者スポーツセンター 夏祭り

場所 大阪市長居障がい者スポーツセンター

* 大阪市東住吉区長居公園1-32

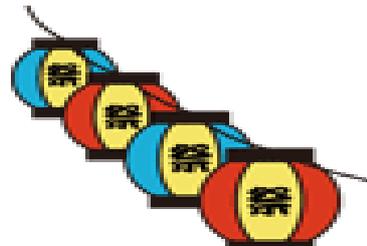
(地下鉄御堂筋線 長居駅1番出口より徒歩7分)

開催日 平成27年 8月9日(日)

時間 10時～16時 パターゴルフ・子どもあそびひろば(体育室)

10時～14時 バザー

18時～20時45分 盆踊り 夜店・ビヤガーデン



納涼花火イベント

場所 大阪市舞洲障がい者スポーツセンター

大阪市此花区北港白津2-1-46

JR桜島駅より無料シャトルバス又はJR西九条駅前より市バス「舞洲スポーツアイランド」

行(特81)「アミティ舞洲」大阪市舞洲障がい者スポーツセンター下車

開催日 平成27年8月7日(金) ※雨天の場合順延 平成27年8月21日(金)

時間 19時30分～20時10分

屋台開店 18時30分～



8月献立表

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
昼食	ぎゅうどん 牛丼 ちんげんさいすもの チンゲン菜酢のもの みそしる 味噌汁 (うすまきふ) みかん寒天	ごはん はんぱーぐでみそーす ハンバーグデミソース しょうが 生姜和え だいずごもくに 大豆五目煮 みそしる 味噌汁 (じゃがいも)	ごはん はっぼうさい 八宝菜 むしゅうまい 蒸しシュウマイ ちゅうかふうひやっこ 中華風冷奴 みそしる 味噌汁 (うすまきふ)	ごはん さわらてりや さわら照り焼き そーすいた ちくわのソース炒め いそかあ 磯香和え きゃべつ 味噌汁 (キャベツ)	ごはん にくじゃが 肉じゃが まよねーずあ マヨネーズ和え さんさい 山菜炒め煮 みそしる 味噌汁 (とうふ)
	I補† - 677kcal 蛋白質 22.1g	I補† - 804kcal 蛋白質 32.8g	I補† - 665kcal 蛋白質 29.3g	I補† - 640kcal 蛋白質 29.3g	I補† - 709kcal 蛋白質 24.3g
	10	11	12	13	14
昼食	なめし 菜飯 ひしぶっかけそうめん コロッケ いんげんのごま酢和え	ごはん さーもんのかた サーモンのピカタ たけこ 竹の子とごぼう炒め はくさい 白菜のゆかり和え みそしる 味噌汁 マンゴープリン	ごはん とりやわ 鶏の柔らか煮 ほてとおーぶんや ポテトオーブン焼き ごまあ ごま和え みそしる 味噌汁 (だいこん)	ごはん まばはるさめ 麻婆春雨 かいそうきらだ 海草サラダ はるま 春巻き かき卵スープ ちゅうかほてと 中華ポテト	ごはん ぎゅうにくやさい 牛肉と野菜の味噌炒め きゅうり 胡瓜の酢のもの さといも 里芋煮 すしる 清まし汁 (はんぺん)
	I補† - 705kcal 蛋白質 20.4g	I補† - 699kcal 蛋白質 35.6g	I補† - 644kcal 蛋白質 31.g	I補† - 772kcal 蛋白質 21.6g	I補† - 689kcal 蛋白質 23.9g
	17	18	19	20	21
昼食	どれっしんぐあ ドレッシング和え ろーるきゃべつに ロールキャベツ煮 A ごはん かれー A カレーうどん えびちゃーはん B エビチャーハン こんそめすーぶ B コンソメスープ	ごはん とりからあげ 鶏の唐揚げ いそふうみに れんこんの磯風味煮 ちんげんさいなむる チンゲン菜のナムル はるさめすーぶ 春雨スープ おれんじゼリー オレンジゼリー	ごはん さかなしおや 魚の塩焼き やさいいた 野菜炒め かぼちや 南瓜そぼろ煮 みそしる 味噌汁 (うすまきふ)	ろーるばん ロールパン すばげていーみことそーす スパゲティーミートソース だいこんようふうに 大根洋風煮 さらだ サラダ おにおんすーぶ オニオンスープ	ごはん ぶたにくそてー 豚肉のソテーねぎソース こうやふく 高野含め煮 はくさい 白菜おかか和え みそしる 味噌汁 (オクラ)
	A I補† - 794kcal 蛋白質 30g B I補† - 575kcal 蛋白質 26.9g	I補† - 709kcal 蛋白質 33.6g	I補† - 684kcal 蛋白質 32.6g	I補† - 727kcal 蛋白質 32.6g	I補† - 715kcal 蛋白質 36.7g
	24	25	26	27	28
昼食	しおらーめん 塩ラーメン わかめごはん ちゅうかあ 中華和え あ 揚げぎょうざ	ごはん あじなんばんづ アジの南蛮漬け きりほしだいこんに 切干大根煮 やなす 焼き茄子 ぶたじる 豚汁 ふうるーつよーぐルト フルーツヨーグルト	かれーらいす カレーライス つなさらだ ツナサラダ やさいすーぶ 野菜スープ ぎゅうにゅうゼリー 牛乳ゼリー	ごはん とりにくうめてや 鶏肉の梅照り焼き じゃが芋煮 いもに 煮浸し みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん ぎゅうにくたまご 牛肉の卵とじ まかろにさらだ マカロニサラダ こまつな 小松菜ごま和え すしる 清まし汁 (小花ふ)
	I補† - 633kcal 蛋白質 21.9g	I補† - 780kcal 蛋白質 31.5g	I補† - 837kcal 蛋白質 27.6g	I補† - 663kcal 蛋白質 32.1g	I補† - 761kcal 蛋白質 28.6g
	31				
昼食	ゆかりごはん かやくうどん ひじき炒め煮 ばいにくあ 梅肉和え				
	I補† - 648kcal 蛋白質 28.1g				