

# 千里だより

## 9 月の予定



1 日 ( 火 )	つきはじ かい 月初めの会
11 日 ( 金 )	かつどう クラブ活動
14 日 ( 月 )	きつえい レントゲン撮影
24 日 ( 木 )	えいようきょうしつ 栄養教室
	きゅうよくいんかい 給食委員会
25 日 ( 金 )	こうちん しきゅうび 工賃支給日
30 日 ( 水 )	つき おわりの かい 月の終わりの会

## トピックス

1 面	9月の予定
2 面	しゅうしょくしげんかいほうこく 就職者激励会報告 しせつがいしゅうろうほうこく 施設外就労報告
3 面	えいようし 栄養士より
4 面	9月の献立表

## 所長からのひとこと



きおん 39 度近くまで記録した暑かった夏もようやく落ち着き、過ごしやすい気温になってきました。施設外就労で半年頑張ってきた3名の方々も、9月からは千里作業指導所に戻ってきていただけます。入れ替わりに、また、B型利用者で3名の方がまた半年の予定で施設外就労に参加していただく予定としています。戻ってくる方の中には、9月から就労移行支援の利用に変更する方もおられ、施設外就労の実施にあたって期待していた効果が得られとても喜んでいきます。今後も今回の実績に続く方が出てくるよう支援を行っていきますので、利用者の皆さんもそれぞれの目標を決めて頑張ってください。

## クラブ活動

9月のクラブ活動は9月11日です。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
おんがく 音楽クラブ	カラオケ	
スポーツセンター	やきゅう 野球	タオル、お茶
びじゅつ 美術クラブ	さくひん づく 作品作り	



# 就 職者 激 励 会

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。又、当日の会場の準備や後片付けをてつだっていただきありがとうございました。

## 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。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。

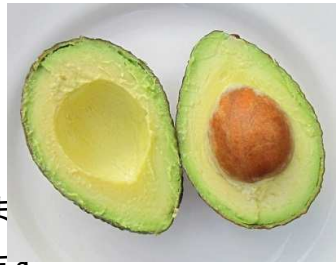


皆さん、工賃が増えたことをうれしいことの一つとされていますね。施設外就労の工賃についてはお手持ちの工賃規定を見てください。

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。



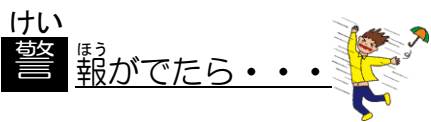
### 食品紹介(アボガド)



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」



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。

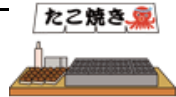
何度か千里だよりでもお知らせしていますが、千里作業指導所では利用者の皆さんに自宅待機をお願いする場合があります。

**「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。



# 9月献立表

現場：大阪市立 千里作業指導所

	月	火 1	水 2	木 3	金 4
昼食		<p>ごはん 鶏肉の揚げ出し風 玉子豆腐 おかか和え 味噌汁（オクラ）</p>	<p>ロールパン クリームスパゲッティ ポイルサラダ オニオンスープ</p>	<p>ごはん 魚の煮つけ ちくわ磯辺揚げ 切干大根のサラダ 味噌汁（かぼちゃ） チョコレートババロア</p>	<p>ごはん ポークチャップ キャベツゆかり和え レンコンきんぴら 味噌汁（うずまきふ）</p>
		I補給 - 686kcal 蛋白質 33.9g	I補給 - 678kcal 蛋白質 25.2g	I補給 - 750kcal 蛋白質 37.5g	I補給 - 683kcal 蛋白質 27.7g
	7	8	9	10	11
昼食		<p>ごはん 肉団子の甘酢あん 白菜梅肉和え ひじき煮 味噌汁（ふ）</p>	<p>炊き込みごはん 魚のみりん焼き 大根の煮物 きゅうりの酢のもの 味噌汁 フルーチェ</p>	<p>ごはん（85g） 肉豆腐 スパゲティサラダ ちんげん菜中華和え 味噌汁（じゃがいも）</p>	<p>ごはん（85g） 鶏肉と野菜の味噌炒め ナムル 里芋煮 清まし汁 青リンゴゼリー</p>
		I補給 - 683kcal 蛋白質 23.1g	I補給 - 728kcal 蛋白質 21.4g	I補給 - 727kcal 蛋白質 35.8g	I補給 - 741kcal 蛋白質 28.4g
	14	15	16	17	18
昼食	<p>A 菜飯 とんこつラーメン B 焼肉丼 スープ 春巻き タルタル和え</p>	<p>ごはん チキンのソテー ジャーマンポテト 煮浸し 味噌汁（とうふ）</p>	<p>ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃ煮 磯香和え 味噌汁（うずまきふ）</p>	<p>カレーライス 大根サラダ コンソメスープ ヨーグルト</p>	<p>ごはん（85g） サーモンの照り焼き 小松菜生姜和え ころっけ 味噌汁（たまご） 小倉寒天</p>
	<p>A I補給 - 656kcal 蛋白質 23.3g B I補給 - 703kcal 蛋白質 24.7g</p>	I補給 - 649kcal 蛋白質 30.8g	I補給 - 678kcal 蛋白質 27.9g	I補給 - 777kcal 蛋白質 25.8g	I補給 - 715kcal 蛋白質 32.4g
	21	22	23	24	25
昼食	<p><b>敬老の日</b> </p>	<p><b>国民の休日</b></p>	<p><b>秋分の日</b> </p>	<p>わかめごはん きつねうどん ごま和え 蒸しシュウマイ</p>	<p>ごはん（85g） チキンカツ 冷奴 春雨旨煮 味噌汁（だいこん）</p>
				I補給 - 607kcal 蛋白質 19g	I補給 - 746kcal 蛋白質 30.2g
	28	29	30		
昼食	<p>牛丼 キャベツ甘酢和え ごぼう炒め煮 味噌汁（ふ）</p>	<p>ごはん 和風ハンバーグ 卵の花炒り煮 もやしサラダ 味噌汁（わかめ）</p>	<p>ごはん 牛肉と厚揚げの炒め物 高野豆腐の卵とじ 拌三絲 味噌汁（はくさい）</p>		
	I補給 - 698kcal 蛋白質 23.9g	I補給 - 740kcal 蛋白質 27.1g	I補給 - 765kcal 蛋白質 32.0g		