

# 千里だより



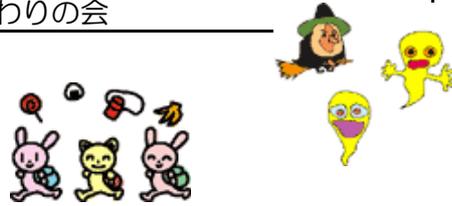
## 10 月の予定

1 日 ( 木 )	つきはじ 月初めの会
2 日 ( 金 )	しゃかいけんがく 社会見学
15 日 ( 木 )	けんこうしんだん 健康診断
17~18日 ( 土日 )	スポーツフェスタ (参加申込した人のみ)
19 日 ( 月 )	えいようきょうしつ 給食委員会
26 日 ( 月 )	こうちん しきゅうび 工賃支給日
30 日 ( 金 )	つき お 月の終わりの会

## トピックス

1 面	10月の予定
2 面	880万人訓練報告 LINEで気を付けたいマナー
3 面	栄養士より
4 面	10月の献立表

## 所長からのひとこと



明日から10月。朝と昼の温度差はあるものの過ごしやすい季節となりました。秋は、実りの秋、味覚の秋、スポーツの秋などと言います。食べ物の美味しい季節となりますが、食べ過ぎには十分に注意し、適度に運動することを心がけ、健康と体調管理に十分に気を付けていきたいものです。

さて、以前にもお知らせしたと思いますが、大阪市にお住まいの方は、平成27年12月1日以降に療育手帳の更新手続きをされる場合、本人確認のため申請日から6ヶ月以内の写真の提出が必須となります。これは、本人確認と不正利用防止のための措置とのことです。ご協力の程よろしく申し上げます。また、これを機に手帳の更新期限をご確認下さいませようお願いします。

## クラブ活動

10月のクラブ活動は10月9日です。

クラブ	活動内容 (予定)	準備品
音楽クラブ	カラオケ	
スポーツセンター	バドミントン	タオル、お茶
美術クラブ	作品作り	



# 大阪880万人訓練に参加しました

9月4日11時に大阪880万人訓練がありました。千里作業指導所ではこれに伴い、防災訓練を実施しました。11時に訓練地震速報を確認し、全館放送にて防災訓練のスタートをお知らせしました。

放送後すぐに机の下などに避難し、その後、中庭に出て点呼をおこないました。



訓練開始のお知らせの放送が流れると、皆さん素早く机の下などに避難していましたが、中には「頭隠して尻隠さず」の状態の人も何人か見受けられました。



## LINE（らいん）で気をつけたいマナー



最近、千里の利用者の方もスマートフォンを持っている方が増えましたね。それにもなまってさまざまなSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を活用していると思います。特に、「LINE」のようなコミュニケーションツールはITツール慣れない人にも簡単に使用できる半面、現実の日常生活と同様に「マナー」が求められます。現実社会で非常識とされることはたとえネットの中の空間であっても非常識にかわりありません。常識をわきまえた言動を心がけましょう。

### 1. 他人の個人情報を勝手に公開しないこと。

個人情報には名前、住所、電話番号、メールアドレスや、LINE ID、顔写真などが含まれます。取り扱いは

くれぐれも注意しましょう。

### 2. 送信時間、送信頻度に気を付ける。

早朝や深夜にトーク（メール）を送らない。

スタンプを送り過ぎない。（特にグループトークでは注意）

### 3. 悪口を言わない。

いちど文字になった言葉は残ってしまい、転送やコピーも容易にできてしまいます。人間関係が悪くなって

しまう原因にもなります。



便利で楽しいサービスでも、色々な問題がおきています。うまく利用しないと、周囲との関係が悪くなったり、迷惑をかけることもあります。注意するポイントに気を付けて、正しいルールやマナーを身につけましょう。

けんこうてき  
\*\*\* 健康的なダイエット \*\*\*

ダイエットに必要なことは

- 1、栄養バランスの整った適正エネルギーの食事をする
- 2、運動をする
- 3、規則正しい生活をする

などが挙げられますが、1から3まで毎日  
実行するのは大変です。

らくにカロリーをカットするコツを紹介합니다。(右の表)

★1日200カロリーを減らすと、1カ月で  
1kg痩せることになります。

1.ご飯1膳を1/4(40g)減らす。	67kcal減
2.ロースカツからヒレカツに替える。	148kcal減
3.フレンチドレッシングをノンオイルに替える。	39kcal減
4.パンにバター(大さじ1)をつけない。	97kcal減
5.かぼちゃのポタージュをコンソメスープに替える。	217kcal減
6.豚肉の脂肪(20g)を取り除く。	152kcal減
7.鶏もも肉の皮(25g)を取り除く。	122kcal減

以上女子栄養大学出版部ベーシックデータより算出

10月の給食目標 「好き嫌いをなくしましょう」

授産場フェスタ出店参加報告！！



9月26日(土)大阪市立中央授産場主催の、授産場フェスタへ出店参加させていただきます。  
昨年引き続き、メインステージ横にて今年は「フランクフルト」を販売しました。

開始からしばらくは順調に売れていたのですが、千里の他にもたくさんの事業所が参加されて  
いて、バラエティーに富んだ内容の食べ物や雑貨などが販売されており、競合ひしめき合う中、  
午後からは若干苦戦していましたが、最終的にはフランクフルトは91本売れました。(100本用  
意していました)

気持ちのよい秋晴れのもと楽しく有意義な時間を過ごすことができました。



お願い



千里作業指導所では、急な天候不良の対応として傘(ビニール傘)の貸出をしています。

最近、突然の大雨などが多く、利用者の方に傘を貸し出していますが、残念ながら、返却するのを忘れている方が何人かいるようです。「すっかり忘れていた!」「借りてたのは覚えていたけど持って行くのめんどくさいなあ。」など理由は色々あるかと思いますが、千里の大切な備品でもありますので、返却のほどとろしくお願いいたします。

又、利用者の方全員分の傘はありませんので、通常はロッカーに置き傘をして急な天候不良に対応できるようにしてください。



# 10月献立表



	月	火	水	木	金	
				1	2	
昼食				ごはん とりにく かれーふうみなんばん 鶏肉のカレー風味南蛮 さんどまめ みそいた 三度豆のごま味噌炒め ひやっこ 冷奴 かき卵汁 おれんじゼリー オレンジゼリー		レクリエーション
				I補† - 708kcal 蛋白質 36.1g		
	5	6	7	8	9	
昼食	わかめごはん ちゃんぽんめん チャンボンメン はるま 春巻き ちゅうかさらだ 中華サラダ	ごはん とりにく や 鶏肉のくわ焼き ちくわのソテー こまつな あ 小松菜おかか和え みそしる 味噌汁 (じゃがいも)	ごはん めんちかつ メンチカツ だいこんさらだ 大根サラダ にびた 煮浸し みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん や さかなだし ま たまご 焼き魚と出汁巻き卵 じゃが芋煮 とんじる 豚汁 みるくぶりん ミルクプリン	かれーらいす カレーライス かいそうさらだ 海草サラダ すーぶ スープ こーひーゼリー コーヒーゼリー	
	I補† - 696kcal 蛋白質 28.7g	I補† - 647kcal 蛋白質 32.0g	I補† - 712kcal 蛋白質 22.4g	I補† - 677kcal 蛋白質 34.0g	I補† - 793kcal 蛋白質 24.9g	
	12	13	14	15	16	
昼食		なめし 菜飯 けいらん 鶏卵うどん しろみさかなからい 白身魚フライ ちんげん菜の和えもの	ごはん とん だいこん に 豚と大根の煮もの いんげんタルタル和え ごま和え みそしる 味噌汁 (きやべつ) まろんわっふる マロンワッフル	焼きにぞん 焼肉丼 ろーるきやべつに ロールキヤベツ煮 たまごとうふ 玉子豆腐 すーぶ スープ	ごはん さわらさいきょうや 鯖西京焼き ほてとさらだ ポテトサラダ やさいそてー 野菜ソテー す しる 清まし汁 (とうふ)	
		I補† - 641kcal 蛋白質 24.7g	I補† - 714kcal 蛋白質 28.7g	I補† - 684kcal 蛋白質 28.7g	I補† - 724kcal 蛋白質 28.9g	
	19	20	21	22	23	
昼食	A ごはん や 焼きそば B はやしらいす ハヤシライス ひじきとコーンのさらだ じゃーまんぱんぶきん ジャーマンパンブキン ぱいんよーぐると パインヨーグルト	ごはん とんてき きりほし はむ さらだ 切り干とハムのサラダ ゆかり和え みそしる 味噌汁 (たまご)	ごはん すき焼き煮 ころっけ コロッケ つないた ツナ炒め す ましる 清まし汁 (はんぺん)	ごはん しろみさかな む に える 白身魚のムニエル だいずようふうに 大豆洋風煮 おかか和え こーんすーぶ コーンスープ	ごはん とりたつたあ 鶏竜田揚げ さといも にももの 里芋の煮物 はくさい す もの 白菜の酢の物 みそしる 味噌汁 (ふ) ふるーつかんてん フルーツ寒天	
	A I補† - 653kcal 蛋白質 24.3g B I補† - 780kcal 蛋白質 23.7g	I補† - 668kcal 蛋白質 29.6g	I補† - 812kcal 蛋白質 30.1g	I補† - 723kcal 蛋白質 31.1g	I補† - 724kcal 蛋白質 31.2g	
	26	27	28	29	30	
昼食	ゆかりご飯 かれーうどん ちんげんさい あ チンゲン菜ごま和え れんこんいた に レンコン炒め煮	ごはん ちきんぴかた 手キンピカタ ひじきごもくに煮 ひじき五目煮 お浸し みそしる 味噌汁 (だいこん) ばなな パナナ	ごはん さわらそてー やさい 鯖のソテー野菜あん あ しゅうまい 揚げシューマイ はるさめさらだ 春雨サラダ ちゅうかさーぶ 中華スープ	ごはん にくだんごまとに 肉団子トマト煮 こーるすー コールスロー ごぼう甘辛炒め みそしる 味噌汁 (うずまきふ) ふるーちえ フルーチエ	かつとじ丼 カツとじ丼 ほんすあ ボン酢和え こうやに 高野煮 みそしる 味噌汁 (かぼちゃ)	
	I補† - 671kcal 蛋白質 22.9g	I補† - 738kcal 蛋白質 35.3g	I補† - 712kcal 蛋白質 29g	I補† - 825kcal 蛋白質 27.3g	I補† - 728kcal 蛋白質 32.6g	