

千里だより

11 月の予定

2 日 (月)	つきはじ かい 月初めの会
7 日 (土)	わたしのおおさかアート展 (自由参加)
16 日 (月)	えいようきょうしつ きゅうしょくいんかい 栄養教室・給食委員会
25 日 (水)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
30 日 (月)	つきのお かい 月の終わりの会

☆16日の栄養教室は午後より利用者全員参加でおこないます。

所長からのひとこと

例年になく暖かい10月でした。このまま暖かい日が続くと良いのですが・・・寒い季節はそこまでやってきています。風邪などには十分に注意し、まもなくやってくる寒い季節を乗り切れる体力と抵抗力をつけていただきたいと思います。さて、3月から実施している池田商店での施設外就労ですが、千里作業指導所の都合により、しばらくの間、毎週1日～2日のお休みを頂くことになりました。池田商店で作業を頑張っている利用者の方と保護者の方には大変申し訳ありません。できるだけ早く毎日の実施ができるよう体制を整えていきますので、今しばらくお時間をいただきますようお願いいたします。なお、池田商店がお休みになる日は、千里作業指導所の方に通所していただきますようお願いいたします。

クラブ活動

11月のクラブ活動は11月13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	
スポーツクラブ	バドミントン	タオル、お茶
びじゅつ 美術クラブ	さくひん つく 作品作り	



トピックス

1 面	11月の予定
2 面	就職者報告 しゃかいけんがほくこく 社会見学報告
3 面	えいようし 栄養士より
4 面	11月の献立表

今年度で第一号の就職者！！

昨年度には8名の利用者の方がそれぞれ希望職種で就職され、今も元気に働いておられます。昨年の「就職」の勢いをそのまま続けようと4月から就職活動を頑張ってきた中、ようやく、11月1日から就労移行を利用するSさんの就職が決定しました。Sさんが働く会社は、缶ジュース等の入出荷を行う物流センターで、Sさんは段ボールケースに入った缶ジュースなどを運んだり積み込みをしたりの在庫管理の仕事を行うこととなります。体力を使う仕事ですが、がっちりした体格で体力もある方なので、しっかりと働いてくれるものと期待しています。また、勤務状況の確認のため、久保田指導員が会社訪問すると思しますので、カッコ良い姿を見せるようお願いいたします。また、就労移行を利用する皆さんはSさんに続き第2号になれるよう頑張っていたいただきたいと思います。

Sさん就職おめでとうございます。ご活躍を期待しています。

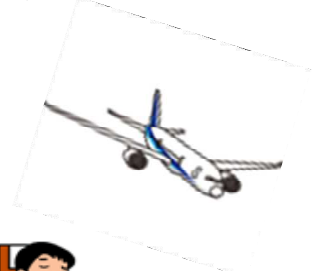


社会見学に行ってきました。

10月2日、秋の社会見学に行ってきました。目的地はキューピー伊丹工場と伊丹スカイパーク。天候が心配されていましたが、皆さんの願いが通じたのか、当日は気持ちの良い快晴に恵まれました。バスに乗って出発して、一時間ほどでキューピーに到着。入り口で消毒を行い、見学開始です。

卵を割る機械や次々とマヨネーズを容器に入れていく機械などを見学。卵の殻に至るまで色々な再利用をされていたなんて、驚きましたね。マヨネーズとキューピーのマスコット人形をもらって、見学終了。野菜にマヨネーズをかけたくなった人も多かったのではないのでしょうか？場所を移して、伊丹スカイパークへ。伊丹空港の西側に広がる公園です。まずは飛行機の見える広場でのお弁当タイム。ボリュームもあり、とてもおいしかったですね。食事を終えたころから、発着ラッシュがはじまり次から次へと空へあがったり、降りてきたりと興奮して写真を撮たくさん撮った人もいたようです。

売店で好きなものを購入したり、思い思いに過ごしました。充実した一日となりました。



栄養士より

健康的なダイエット(間食編)

間食を上手く食べれば、ダイエットの味方に…



1日200カロリーを目安にとる。

お菓子は、基本的に嗜好品。つまり、栄養が期待できない食べ物ということ。でも、ガマンしてストレスがたまるくらいなら、1日200カロリーを目安にとってもOK!

約200カロリーのおやつ…エクレア1個・シュークリーム1個・大福1個・バニラアイス1個

たいやき1個・あんぱん1個

お役立ち優秀間食……シャーベット・こんにやくゼリー・みたらし団子・ヨーグルト・チーズ

就寝前にどうしてもお腹がすいて眠れない時は、乳製品で睡眠を促す。

牛乳や豆腐には、トリプトファンというアミノ酸が含まれ、睡眠作用を促してくれます。

11月の給食目標 「テーブルをきれいにふきましょう」

スポーツフェスタ



10月17日(土)と18日(日)の二日間、毎年恒例のスポーツフェスタが開催され、千里作業指導所から、陸上競技で3名、水泳で1名、卓球で1名、ボーリングに2名が参加しました。競技参加の結果、金メダルが2個、銀メダルが1個、銅メダルが1個という結果でした。スポーツフェスタ前から毎日練習をしていた人もおられたり、メダルが取れたと報告に来ていただいた人もおられました。

参加された方々、お疲れ様でした。



11月の栄養教室について

11月16日(月)午後1時30分(予定)より利用者の方全員に参加していただく栄養教室を開きます。迫田栄養士より「太りすぎの予防と食べ方」について話をさせていただきます。

楽しく、分かりやすくスライドを使って説明していただく予定です。

皆さんご自身の体のこと、健康について少しでも興味を持って考える時間になればと思います。



11月献立表

現場：大阪市立 千里作業指導所

現	月	火	水	木	金				
	2	3	4	5	6				
昼食	<p>ちきんrais チキンライス</p> <p>たまご ういんナー炒め 玉ねぎとウインナー炒め</p> <p>やさいすーぶ 野菜スープ</p> <p>ヨーグルト</p>	<h2 style="color: green;">文化の日</h2>	<p>ごはん ちきんかつ チキンカツ</p> <p>はるきめ うまに 春雨の旨煮</p> <p>ばいにくあ 梅肉和え</p> <p>みそしる 味噌汁 (い)</p>	<p>ごはん さば みそに 鯖の味噌煮</p> <p>たけ こ 竹の子とごぼう炒め</p> <p>だいこん すのもの 大根の酢の物</p> <p>す 清まし汁 (たまご)</p>	<p>ごはん ぶたにく そとこ 豚肉のソテーきのこソース</p> <p>あつあ こんさいに 厚揚げと根菜煮</p> <p>ちんげんさいしょうが チンゲンサイ生姜和え</p> <p>みそしる 味噌汁 (きゃべつ)</p>	<p>I7補材 - 608kcal 蛋白質 23.3g</p>	<p>I7補材 - 778kcal 蛋白質 27.8g</p>	<p>I7補材 - 764kcal 蛋白質 29.8g</p>	<p>I7補材 - 684kcal 蛋白質 29.8g</p>
昼食	9	10	11	12	13				
	<p>にく 肉うどん</p> <p>なめし 菜飯</p> <p>はるま 春巻き</p> <p>ぶろっこりーさらだ ブロッコリーサラダ</p>	<p>ごはん さけ かれーむにえる 鮭のカレームニエル</p> <p>じゃが芋煮 じゃが芋煮</p> <p>こまつな ひた 小松菜のお浸し</p> <p>みそしる 味噌汁 (とうい)</p> <p>かぶえおれぜりー かぶえおれゼリー</p> <p>みかん寒天</p>	<p>ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ</p> <p>びーふんそてこ ビーフンソテー</p> <p>はくさい あ 白菜ゆかり和え</p> <p>みそしる 味噌汁 (さつまいも)</p> <p>みかん寒天</p>	<p>ごはん ぶたにくときゃべつのみそいため 豚肉ときゃべつの味噌炒め</p> <p>かぼちやふく に 南瓜の含め煮</p> <p>さらだ サラダ</p> <p>わかめすーぶ わかめスープ</p>	<p>ごはん みこころーぶ ミニトローフ</p> <p>あますあ 甘酢和え</p> <p>きりぼしだいこんに 切りほしだいこん</p> <p>切干大根煮</p> <p>みそしる 味噌汁 (はくさい)</p>	<p>I7補材 - 804kcal 蛋白質 28.8g</p>	<p>I7補材 - 774kcal 蛋白質 35.1g</p>	<p>I7補材 - 734kcal 蛋白質 32.8g</p>	<p>I7補材 - 665kcal 蛋白質 27.1g</p>
昼食	16	17	18	19	20				
	<p>A ほーくかれー ポークカレー</p> <p>B ごはん 皿うどん あおな たまご 青菜と卵のソテー</p> <p>かいそうさらだ 海藻サラダ</p> <p>ぶりん プリン</p>	<p>ごはん おでん</p> <p>はくさいそか あ 白菜磯香和え</p> <p>ころっけ ころっけ</p> <p>コロッケ コロッケ</p> <p>みそしる 味噌汁 (い)</p>	<p>るーるばん ロールパン</p> <p>すぼげっていみことそーす スパゲッティミートソース</p> <p>さんどまめだれっしんぐあえ 三度豆ドレッシング和え</p> <p>こんそめすーぶ コンソメスープ</p>	<p>ごはん あじ なんぼん アジの南蛮漬け</p> <p>しらあ 白和え</p> <p>ひじき煮 ひじき煮</p> <p>みそしる 味噌汁 (だいこん)</p> <p>ちゅうかぼてと 中華ポテト</p>	<p>ごはん ぶたにく しやうがふうみそてこ 豚肉の生姜風味ソテー</p> <p>さといも あだ 里芋の揚げ出し</p> <p>おかか和え おかか和え</p> <p>みそしる 味噌汁 (あげ)</p>	<p>A I7補材 - 722kcal 蛋白質 27.8g</p>	<p>I7補材 - 694kcal 蛋白質 25.2g</p>	<p>I7補材 - 697kcal 蛋白質 33.7g</p>	<p>I7補材 - 780kcal 蛋白質 30.6g</p>
昼食	23	24	25	26	27				
	<p style="color: blue; font-size: 1.2em;">勤労感謝の日</p> 	<p>わかめごはん とんこつらーめん トンコツラーメン</p> <p>ごま和え むしゅうまい 蒸しシュウマイ</p>	<p>ごはん とりにくそとこほわいとそーす 鶏肉のソテーホワイトソース</p> <p>じゃーまんほとと じゃーまんポテト</p> <p>にびた 煮浸し</p> <p>みそしる 味噌汁 (もやし)</p>	<p>ごはん とん 豚じゃが</p> <p>きんしあ 錦糸和え</p> <p>れん こんいた レンコン炒め</p> <p>す 清まし汁 (はんぺん)</p> <p>まっちやばろあ 抹茶パハロア</p>	<p>ごはん ぎゅうにく やながわふう 牛肉の柳川風</p> <p>う はな 卵の花</p> <p>はくさいす もの 白菜酢の物</p> <p>みそしる 味噌汁 (じゃがいも)</p>	<p>I7補材 - 630kcal 蛋白質 23.7g</p>	<p>I7補材 - 697kcal 蛋白質 31.9g</p>	<p>I7補材 - 758kcal 蛋白質 27.6g</p>	<p>I7補材 - 757kcal 蛋白質 28.5g</p>
昼食	30								
	<p>とりそぼろどん とろろ丼</p> <p>ほんすあ ボン酢和え</p> <p>みそしる 味噌汁 (うすまきい)</p> <p>ふるーつかん フルーツ缶</p>					<p>I7補材 - 622kcal 蛋白質 28.5g</p>			