

# 千里だより



## トピックス

### 1 1月の予定

|            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 4 日 ( 月 )  | つきはじ かい<br>月初めの会<br>しんねんかい<br>新年会  |
| 18 日 ( 月 ) | えいようきょうしつ きゅうしよくいんかい<br>栄養教室・給食委員会 |
| 25 日 ( 月 ) | こうちん しきゅうび<br>工賃支給日                |
| 29 日 ( 金 ) | お かい<br>終わりの会                      |

|     |                        |
|-----|------------------------|
| 1 面 | 1月の予定                  |
| 2 面 | さいきんき<br>最近気になるマナーについて |
| 3 面 | えいようし<br>栄養士より         |
| 4 面 | がつ こんだてひょう<br>1月の献立表   |



### 所長からのひとこと

ねんまつこんしんかい りようしゃ かあさま おおやまかんこう きょうりょく ぶじ  
年末懇親会も、利用者Nさんのお母様や大山観光さん、スポーツオーソリティさんのご協力もあり無事に  
たの 楽しく終えることができました。ご協力いただきました皆様方大変ありがとうございました。さて、へいせい  
27年も間もなく終わり、28年がスタートします。いろいろな目標をもって利用して頂いている皆さん方  
や保護者の方々も、新たな年を迎えるにあたり心を新たにされていることとおもいます。せんり きぎょう しどう しょ  
千里作業指導所と  
しても、利用者の皆さんにとってより良い支援ができるよう頑張りますので、来年もよろしくお願いた  
します。

がつ かいしよ か  
1月の開所は4日からになります。お正月の間は、初詣にでかけたり、旅行や里帰りしたりと出かける方も  
おお 多くおられると思います。くれぐれもたいちよう くず げんき かお あ たの  
体調を崩すことなく元気な顔でお会いできることを楽しみにしてい

### クラブ活動

1月のクラブ活動は1月8日です。

| クラブ           | かつどうないよう (よてい)<br>活動内容(予定) | じゅんびひん<br>準備品 |
|---------------|----------------------------|---------------|
| おんがく<br>音楽クラブ | カラオケ                       |               |
| スポーツクラブ       | かんしやう<br>DVD鑑賞             |               |
| びじゅつ<br>美術クラブ | さくひん つく<br>作品作り            |               |



## 最近気になる、マナーについて・・・

先日、毎月おこなっている、阪急山田駅周辺（デュー山田）の清掃（主にゴミ拾い）をしていて、参加していた利用者の方より興味深い言葉がありました。まず、なぜゴミをきれいな植え込みや、道路に捨てる人がいるのか、たばこを吸ってはいけない場所なのに、たばこの吸い殻がとて多いのはなぜだろう？と話していました。特に、たばこの吸い殻が多いのには驚きます。

千里作業指導所がある吹田市では平成27年2月1日より「吹田市環境美化に関する条例」が改正されています。「吹田市全域の道路や公園で歩きたばこを禁止します（私有地は除く）」とされています。歩きたばこは美観を損ねるだけでなく、火のついたたばこで第三者にやけどを負わせるなど重大な事故につながりかねないのです。また、大阪市でも平成19年4月1日より「路上喫煙の防止に関する条例」がスタートしています。

両市ともに、禁止区域での喫煙やマナー違反があった場合、一定の過料（お金を支払う）が科せられる場合があります。（詳しくは市のホームページをご覧ください）

喫煙をされる方は**歩きながら吸わない、人ごみでは吸わない、灰皿のないところでは吸わない**などマナーを守りましょう。

※写真はイメージです



「歩きたばこ」と同じように「歩き・・・」と聞いて思い浮かぶ言葉や光景はありませんか？インターネットで「歩き」と入れるとトップに出てくる言葉「**歩きスマホ**」です。街中でちょっとした時間に、スマートフォン（携帯電話も含む）を操作する姿はすっかり一般的なものとなりましたね。それとともに歩きながらスマホを操作する「歩きスマホ」なるものもよく見る光景となっていますが、皆さんは「歩きスマホ」をしたことがありますか？ある調査ではスマホを所持している人の6割の人が「歩きスマホ」の経験があるといわれています。

千里の休憩時間などでもスマホで音楽を聴いたり、ゲームをして楽しんでいる人もいますが、休憩できる場所で座って楽しんでいるぶんにはかまいませんが、つい歩きながらスマホの操作をしていることはありませんか？目や耳がスマホに取られてしまっていることに気づいて下さい。前に歩いている人に気づかず思った以上に「ぶつかる」ことになりかねません。

目と耳がスマホに集中した状態というのは周囲に気を配れない為とても無防備になります。自分だけが危ない目にあうわけではなく、例えば人とぶつかった時に自分ではなく相手が怪我をする事もあります。場合によっては大きな怪我になる可能性もあるのです。

「歩きスマホ」は**自分だけでなく周囲も巻き込む行為**だと理解してくださいね



## インフルエンザや風邪を「食べて予防」

しっかり食べて体調を整え、ウイルスに打ち勝つ抵抗力を身につけま  
うるうる予防(鼻や喉の粘膜を保護)



[ビタミンC&ビタミンA]

ビタミンC・ビタミンAは、粘膜を保護したり、正常に機能させる作用を持っています。

ビタミンCは野菜と果物に多く含まれ、レモン・キウイフルーツ・みかんなどで+

ビタミンAはうなぎや鶏や豚レバーやニンジン・かぼちゃに含まれます。



ぼかぼか予防(体の機能を正常化)

血の巡りを良くすることで、体の機能が正常に働き、体も温まります。

ショウガやトウガラシに含まれるカプサイシン、ニンニク・ネギ・タマネギに含まれるアリシンが  
効果てきといえるでしょう。

1月の給食目標 「手を消毒しましょう。」

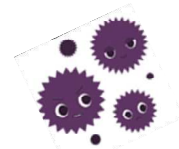
手をしっかり洗って病気を予防しましょう



栄養士さんより風邪やインフルエンザの予防として、しっかり食べて体調を整えることを書いていただきましたが、  
同じように「手洗い」も大切な予防の一つです。

皆さんは基本の手洗いは出来ていますか? 寒くなってきたこの季節は水が冷たくなり、指先だけを濡らして終  
わってしまい手洗いがおろそかになりがちです。

手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう!



手を水でぬらす



手洗い石けんをつける



よく泡立てる



手のひらと甲 (5回ずつ)



指の間 (5回ずつ)



親指洗い (5回ずつ) も  
忘れないうね



つまみ・指先 (5回ずつ)  
(つまみブラシがあったら  
使ってね)



手首 (5回ずつ)



水で十分にすすぐ



清潔なタオルやペーパータオルで手をふく

# 1月献立表



|    | 月  | 火   | 水  | 木   | 金   |
|----|--|---|--|---|---|
| 昼食 | あけましておめでとう<br>ございます!   |   |  |   |   |
|    |  |   |  |   |   |
|    | 4  | 5   | 6  | 7   | 8   |
| 昼食 | わかめごはん<br>きつねうどん<br>はるま<br>春巻き<br>きんしあ<br>錦糸和え   | ごはん<br>さわら照り焼き<br>まかにそとニソテー<br>こまつなひた<br>小松菜お浸し<br>みそしる<br>味噌汁(うずまきふ)<br>みにたい焼き     | ごはん<br>にくだんごとまとに<br>肉団子トマト煮<br>ころっけ<br>ころっけ<br>はくさい<br>白菜ごま酢和え<br>みそしる<br>味噌汁(しいたけ)  | ごはん<br>ぎゅうにくのやながわに<br>牛肉の柳川煮<br>キャベツそとニ<br>キャベツそとニ<br>ひじき五目煮<br>すまし汁(とうふ)                           | ごはん<br>とりにく たつたあ<br>鶏肉の竜田揚げ<br>かぼちやに<br>南瓜煮<br>だいこんさらだ<br>大根サラダ<br>みそしる<br>味噌汁(はくさい)<br>ぎゅうにゆう<br>牛乳ゼリー |
|    | I補材 - 677kcal 蛋白質 19.5g  | I補材 - 730kcal 蛋白質 34.5g   | I補材 - 788kcal 蛋白質 23.5g  | I補材 - 749kcal 蛋白質 29.4g   | I補材 - 721kcal 蛋白質 35.0g   |
|    | 11   | 12  | 13   | 14  | 15  |
| 昼食 | せいじんのひ<br>成人の日<br>おめでとう<br>20  | ごはん<br>とんかつ<br>おかか和え<br>きんぴらごぼう<br>みそしる<br>味噌汁(ふ)                                   | ごはん<br>しろみきかなまよねーず焼き<br>白身魚のマヨネーズ焼き<br>こうやとうふに<br>高野豆腐煮<br>しょうが和え<br>生姜和え<br>みそしる<br>味噌汁(さといも)                               | ろーるばん<br>ロールパン<br>すばげていみーとすーす<br>スパゲティミートソース<br>じゃが芋洋風煮<br>いもようふうに<br>じゃが芋洋風煮<br>こんそめすーぶ<br>コンソメスープ | ごはん<br>おでん ゆかり和え<br>しろみきかなふらい<br>白身魚フライ<br>すまし汁(はんぺん)<br>みんよーぐるど<br>パインヨーグルト                            |
|    |  | I補材 - 709kcal 蛋白質 28.5g   | I補材 - 685kcal 蛋白質 30.8g  | I補材 - 713kcal 蛋白質 31.1g   | I補材 - 766kcal 蛋白質 31.7g   |
|    | 18   | 19  | 20   | 21  | 22  |
| 昼食 | A ぎゅうどん<br>牛丼<br>B ごはん やきうどん<br>焼うどん<br>やさしいた<br>野菜炒め<br>きりぼだいこん なむる<br>切干大根のナムル<br>みそしる<br>味噌汁(うずまきふ) | ポークカレー<br>はくさい ベーコン煮<br>白菜とベーコン煮<br>かいそうさらだ<br>海草サラダ<br>いちごゼリー                      | ごはん<br>鶏肉とキャベツの味噌炒め<br>鶏肉とキャベツの味噌炒め<br>ぶるっこりーさらだ<br>ブロッコリーサラダ<br>うのはな炒りに煮<br>卵の花炒りに煮<br>すまし汁(たまご)<br>清まし汁(たまご)<br>ちよコレートパバロア | ごはん<br>さけ ほわいとすーすかけ<br>鮭のホワイトソースかけ<br>ごま和え<br>れんこん炒りに煮<br>れんこん炒りに煮<br>みそしる<br>味噌汁(だいこん)             | ごはん<br>ほつぼうさい<br>八宝菜<br>むしゅうまい<br>蒸しシュウマイ<br>はるさめ すのもの<br>春雨の酢のもの<br>ちゅうかふうすーぶ<br>中華風スープ                |
|    | A I補材 - 644kcal 蛋白質 23.9g<br>B I補材 - 550kcal 蛋白質 21.8g   | I補材 - 757kcal 蛋白質 25.4g   | I補材 - 716kcal 蛋白質 37.1g  | I補材 - 695kcal 蛋白質 31.1g   | I補材 - 662kcal 蛋白質 26.0g   |
|    | 25   | 26  | 27   | 28  | 29  |
| 昼食 | なめし<br>菜飯<br>とんこつラーメン<br>こんにやく炒め煮<br>ちゅうかほてと<br>中華ポテト  | ごはん<br>みーとろーふ<br>ミートローフ<br>じゃーまんほてと<br>ジャーマンポテト<br>いそかあ<br>磯香和え<br>みそしる<br>味噌汁(とうふ) | ごはん<br>あじふうあ<br>アジ風味揚げ<br>たきあ<br>炊き合わせ<br>ちくわとわかめ酢のもの<br>ちくわとわかめ酢のもの<br>みそしる<br>味噌汁(たまねぎ)                                    | ごはん<br>にくじゃが<br>肉じゃが<br>たまごとうふ<br>卵豆腐きのこあん<br>ほんずあ<br>ボン酢和え<br>みそしる<br>味噌汁(かぼちや)                    | ごはん<br>ぶたすたみないた<br>豚スタミナ炒め<br>ふろふきだいこん<br>ふろふき大根<br>すのもの<br>酢のもの<br>かきとうすーぶ みかん寒天                       |
|    | I補材 - 607kcal 蛋白質 19.4g  | I補材 - 783kcal 蛋白質 31.0g   | I補材 - 692kcal 蛋白質 30.4g  | I補材 - 724kcal 蛋白質 27.8g   | I補材 - 664kcal 蛋白質 27.2g   |