

# 千里だより

## 8 月の予定

1 日 ( 月 )	つきはじ かい 月初めの会
	フィーリングアーツ
25 日 ( 木 )	こうちん しきゅう び 工賃支給日
29 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
31 日 ( 水 )	つき お かい 月の終わりの会

## トピックス



1 面	8月の予定
2 面	保護者参観報告
3 面	栄養士より
4 面	8月の献立表

**8月1日のフィーリングアーツについては、今回は2階で作業をしている利用者の方に参加してもらいます。**

## 所長からのひとこと

梅雨も明け、毎日「セミ」の声に悩まされる本格的な夏がやってきました。利用者や保護者の皆様方には熱中症に十分に気を付けて暑い夏を乗り越えていただきたいと思います。

さて、6月末から7月初めにかけて、3日間の保護者参観を実施したところ、延べ30名の保護者の方々に来所頂きました。今年は参観に合わせて様々な企画を行い保護者の方々からもご好評を頂戴しました。来所下さいました保護者の皆様方には、お忙しい中お越しいただき誠にありがとうございました。また、秋にも参観を実施したいと思いますので、今回来所できなかつた保護者の方々は次回にぜひお越しいただければ幸いです。

それと、すでにご連絡しておりますが7月分工賃（8月25日支払い分）より、工賃単価を改訂させていただきました。詳しくはお渡しいたしました「工賃規定」をご確認ください。また、ご不明な点があればご連絡いただきますようお願いいたします。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	8月はクラブ活動なし	
スポーツクラブ		
美術クラブ		



今年度で3年目の保護者参観は、企画・行事を同時開催して実施しました。  
各回の報告をさせていただきます。

6月28日(火) フィーリングアーツの上映

専属の女性ボカリスト(3名)と映像をプロデュースする男性講師の4名からなるユニット。  
全国の福祉施設等において講演活動をされています。  
日頃の仕事などの疲れがこの時間にも少し癒される時間になっていたらと思います。  
なお、今回は1Fで作業を行っている利用者の方に参加していただきましたが、8月1日は2Fで  
作業をおこなっている利用者の方に参加していただきます。



6月30日(木) KDDIスマホ・ケータイ安全教室

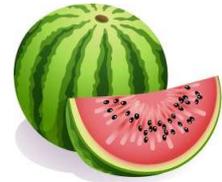
利用者の方が使う携帯電話やスマートフォンの安全な使い方について、専門的な講演をしていただきました。スマートフォンでのゲーム料金の課金について、文章で相手に誤解を招くトラブルについて、ネットでの出会いの危険についてなどを中心にお話しをしていただきました。使い方次第で、便利にも危険にもなってしまうことが今回の話で感じてもらえたのではないのでしょうか？



7月15日(金) 就職者激励会

今年度は平成26年度に就職されたFさん(男性)、Sさん(男性)のお二人をお招きして、事前に利用者の皆さんより聞いた、就職したお二人への様々な質問に答えて頂きました。  
「仕事がいんどい時はどうしていますか？」の問いにFさんは「しっかり水分補給をすることです」と体調の面からの答えをいただきました。Sさんは仕事で分からないことがあれば自分から他の従業員のの方に聞くようにすると答えてくれました。  
二人とも当所在籍中と比べて自信に満ちた表情になっているように感じられました。また自分の言葉で仕事に対する気持ちをきちんと答えてくれていたと思います。利用者の皆さんにとっても心に感じるものがあったのではないのでしょうか？  
(当日の写真は隣ページに掲載しています)

むくみを招く食べ物5つ・解消してくれる食べ物を紹介！



むくみを招く食べ物たち

- ① ラーメン(残った後のスープに塩分が多く、むくみを招きます。スープを残す工夫をしましょう。)
- ② ハム・ベーコン(塩分濃度が高いので、野菜と一緒に摂ることをお勧めします。)
- ③ 梅干し(量を少なくするなど食べ過ぎないように)
- ④ アイスクリーム(体の冷やしすぎると、血液の循環が悪くなるので食べ過ぎには注意)
- ⑤ アルコール(脱水状態がおこります。利尿作用で血中の水分量が少なくなってしまう、水分多量飲んでしまいます。)

むくみ解消食品

- ① こんぶ・わかめ・ほうれん草(カリウムが豊富) ② お酢(クエン酸が豊富で新陳代謝を促し血行を良くする)
  - ③ レモン(唐揚げやサラダにかけて手軽に摂ることができるのでおススメ) ④アーモンド(ビタミンE豊富) ⑤ スイカ(カリウムが豊富)
- 8月の給食目標 「みんなで協力して食堂を綺麗に掃除しましょう」

熱中症に気をつけましょう！

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お仕事をいただいておりますが、この時期に注意しなければならないのが「熱中症」についてです。普段からこまめな水分補給が大切です。

しらすしらすの内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ながってしまいます。これを予防するには適度な水分補給が有効なのはもちろんですが、塩分補給をすることも大切です。暑さで食欲が落ちる方も多いと思いますが、給食をしっかり食べて塩分補給をしてください。



就職者激励会 写真 あれこれ。。。。





# 8月献立表



	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
風食	ぎゅうどん 牛丼 キャベツの酢のもの みそ汁 (うすまきふ) みかん寒天	ごはん チキンチャップ こんにやく甘辛炒め おかか和え みそ汁 (たまねぎ)	ごはん 八宝菜 蒸しシュウマイ 中華風冷奴 みそ汁 (かぼちゃ)	ごはん 魚のピカタ ちくわのカレー炒め 磯香和え みそ汁 パナナ	ごはん トンじゃが マヨネーズ和え 竹の子とごぼう炒め みそ汁 (はくさい)
	I3材 - 567kcal 蛋白質 22.1g	I3材 - 693kcal 蛋白質 33.1g	I3材 - 731kcal 蛋白質 32.5g	I3材 - 695kcal 蛋白質 29.2g	I3材 - 683kcal 蛋白質 26.8g
	8	9	10	11	12
風食	A カツとじ丼 味噌汁 B 菜飯 B 冷やしぶっかけそうめん 里芋煮 小松菜ごま酢和え	ごはん 豚肉スタミナ炒め コロッケ もやしのだムル 清まし汁 マンゴープリン	ごはん 鶏の柔らか煮 かぼちゃオープン焼き ごま和え みそ汁 (とうふ)	山の日 	ごはん 和風ハンバーグ 生姜和え 大豆五目煮 みそ汁 (ふ)
	A I3材 - 673kcal 蛋白質 25g B I3材 - 634kcal 蛋白質 18.7g	I3材 - 754kcal 蛋白質 29.9g	I3材 - 641kcal 蛋白質 31.1g		I3材 - 733kcal 蛋白質 29.6g
	15	16	17	18	19
風食	ハヤシライス ドレッシング和え 大根洋風煮 コンソメスープ	ごはん 鶏の唐揚げ 冬瓜と厚揚げ煮 ちんげん菜の和え物 春雨スープ コーヒーゼリー	ごはん 魚みりん焼き 野菜炒め 南瓜そぼろ煮 みそ汁 (うすまきふ)	ごはん すき焼き風煮 サラダ レンコン天 みそ汁 (たまご) ミニたい焼き	ごはん 豚肉のシンジャーソテー 高野卵とじ 白菜おかか和え みそ汁 (あげ)
	I3材 - 614kcal 蛋白質 24.9g	I3材 - 719kcal 蛋白質 35.3g	I3材 - 639kcal 蛋白質 30.4g	I3材 - 792kcal 蛋白質 31.3g	I3材 - 731kcal 蛋白質 36.7g
	22	23	24	25	26
風食	わかめごはん 味噌ラーメン 中華和え 揚げ餃子	ごはん アジの南蛮漬け きりほだいこんに切干大根煮 ゆかり和え 豚汁 フルーツヨーグルト	ボークカレー ツナサラダ 野菜スープ 牛乳ゼリー	ごはん 鶏肉の梅照り焼き じゃが芋煮 煮浸し みそ汁 (ふ)	ごはん 牛肉の卵とじ スバゲティサラダ 甘酢和え 清まし汁 (とうふ)
	I3材 - 602kcal 蛋白質 20.2g	I3材 - 769kcal 蛋白質 31.9g	I3材 - 812kcal 蛋白質 29.7g	I3材 - 680kcal 蛋白質 33.5g	I3材 - 682kcal 蛋白質 29.6g
	29	30	31		
風食	ゆかりごはん 肉うどん ひじき炒め煮 梅肉和え	ごはん 筑前煮 玉子豆腐 ボン酢和え みそ汁 (オクラ)	ごはん 麻婆春雨 海草サラダ 春巻き かき卵スープ 中華ポテト		
	I3材 - 624kcal 蛋白質 27.1g	I3材 - 660kcal 蛋白質 37.2g	I3材 - 763kcal 蛋白質 20.3g		