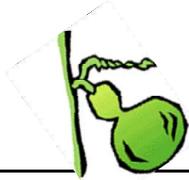


千里だより

9 月の予定

1 日 (木)	つきはじめの会
9 日 (金)	クラブ活動
23 日 (金)	給食委員会
26 日 (月)	工賃支給日
29 日 (木)	栄養教室
30 日 (金)	月の終わりの会



トピックス

1 面	9月の予定
2 面	職員挨拶
3 面	栄養士より
4 面	9月の献立表

所長からのひとこと



暑かった夏もようやく終わり、朝夕がとても過ごしやすい気温になってきました。ここ、千里でも朝から夕方までクマゼミの声の大合唱がありましたが、今では合唱を終えてそれぞれが勝手に鳴いているといった感じで、日ごとに秋の訪れを感じる状況となってきています。これまでは寝苦しいからとエアコンをかけたまま寝ていた方は風邪や体調不良の原因にもなりますので、温度設定には十分に気を付けていただきたいと思います。

さて、これまで都島区で実施してきた施設外就労ですが、新たな施設外就労先として江坂駅近くの会社で9月中頃から試行的な実施に向けて検討しています。これまで、都島区に行くには吹田や豊中、茨木の方には遠く、慣れない交通機関の利用に施設外就労の参加に不安を感じる方もあったかと思いますが、「江坂」になれば作業所からも非常に近く、大阪市内の方にも通いやすいところとなりますので前向きに実施を進めていきたいと思っております。なお、試行実習として参加していただきたい方には個別にお声をかけさせていただきますのでよろしくお願いいたします。(検討中の新施設外就労先の

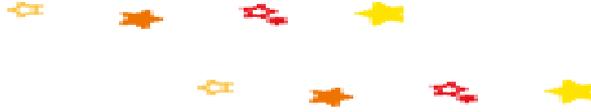
クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	カラオケ	
スポーツクラブ	プール、卓球	お茶、タオル
美術クラブ	作品づくり	

スポーツクラブは、片山市民体育館、室内プールの利用を予定しています。詳細については後日、書面にてお知らせします。



職員あいさつ

7月1日より、新しく2名の職員の方が来られました。一人はMさんで、施設外就労を中心に週3回出勤されています。もう一人はKさんです。事務関係業務の補助を中心に2F作業場にMさんと同じく週3回出勤されています。



～ご挨拶～

7月1日よりお世話になることになりました「M」と申します。

どうぞよろしくお願い致します。

私として挑戦すべき事は（利用者の方への支援）

- 礼儀正しく挨拶がきちり出来る。
- 仕事に対するチャレンジ精神が旺盛で真面目である
- コミュニケーション能力がある。
- 協調性がある。

この4点をこなせるようになって、各求人企業の担当の方より、千里作業指導所で訓練した利用者の方は採用しても間違いないと噂がたつぐらいの形にしたい。全員で明るく元気に取り組んでバウ色の人生を歩もうではありませんか！



～ご挨拶～

皆さん、こんにちは。Kと言います。

生まれてから結婚するまで、福岡に住んでいました。大阪に来て4年経ちますが

1番の印象はとにかく明るい！人も街もすべてが明るくて、毎日楽しくすごさせてもらっています。

そして、初めて千里の皆さんとお会した時も、やっぱり明るく活気があると感じました。（笑）

皆さんにパワーをもらうだけでなく、私も皆さんが毎日千里に来ることが楽しくてしかたないと思える

作業所作りを頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



作業場を片付けましょう

各作業室の片付けや、掃除については毎日していますが、作業終了時だけでなく、作業時間中の物の（出来上がりや資材等）配置に気を付けるようところがけましょう。

※作業室や廊下の真ん中に部材や商品の入った箱を置かない。

※段ボールやコンテナは高く積み過ぎない。丁寧に積む。

※荷物を持って移動する時に近くに人がいる場合は声をかける。

事故やケガのないよう注意を払うことは仕事をするうえで大切です。気をつけていきましょう。



た ひろうかいふくしよくざい
食べてスッカリ！疲労回復食材



- ①ニンニク：疲労回復の成分「アリシン」を含みます。
 - ②チョコレート：カフェインがかなり多くふくまれ、即効性のある疲労回復食材としてとても優秀
 - ③納豆：体がだるくてやる気がでない時はビタミンB1が豊富なので、毎日食べる効果あり
 - ④魚介類：タウリンがイカやタコや牡蠣に豊富です
 - ⑤くるみ：基礎体力をつけるのに有効なリノール酸・良質のタンパク質が豊富です
 - ⑥鶏肉の胸肉：1日100gを1週間取り続けると効果あり、30分以上煮込んでスープにすれば、疲のある、イミダペプチドの効果がアップします
 - ⑦玉ねぎ：血液の流れをスムーズにして新陳代謝を活発にし、ビタミンB1を吸収をサポートする硫化アリルを含んでいます。
 - ⑧豚肉：ビタミンB1がとても豊富で、牛肉の10倍にもなります
- 9月の給食目標 「いただきます・ごちそうさまをいましょう」

おお
大 阪880万人訓練の実施について

9月5日(月)11時に訓練一斉実施予定です。
11時に携帯電話の訓練緊急地震速報が一斉に鳴ります！
(この日は、携帯電話、スマートフォンを作業中も持っていきましょう)



千里作業指導所ではこの訓練に参加します。

さて、実際に大地震が起きたらどうすればよいでしょうか？
千里作業指導所で大地震が起きた場合は・・・

★まずは机の下などに隠れる(火災の場合とは違うので注意しましょう)

★各作業場の指導員の指示に従う。

この2点にさえ注意をしてもらえれば大丈夫です。

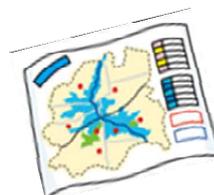


みなさんのご家庭では地震がきたらどうすればよいか話し合ったりしていますか？

- 自宅から最寄りの避難所はどこですか？
- 帰宅ルートの確認はできていますか？
- 持ち出し用の物資などがありますか？

この機会に、大地震などの災害にあえばどうするのか

ご家族や支援者の方と話し合いをしてみましょう。




9月献立表

	月	火	水	木	金
昼食				1	2
				ごはん 魚の煮つけ ちくわ磯辺揚げ 切り干大根のサラダ 味噌汁 (かぼちゃ) チョコレートパバロア	ごはん パーベキューポーク 小松菜ゆかり和え 高野含め煮 味噌汁 (うずまきふ)
				I3kg - 694kcal 蛋白質 37.8g	I3kg - 693kcal 蛋白質 33.2g
昼食	5	6	7	8	9
	チキンライス ツナ和え コーンスープ フルーツ缶	ごはん 肉団子の甘酢あん 白菜梅肉和え レンコンと豆の炒り煮 味噌汁(ふ)	炊き込みごはん アジの照り焼き コロッケ きゅうりの酢のもの 味噌汁 抹茶プリン	ごはん 肉豆腐 マカロニとゆでキャベツサラダ ちんげん菜中華和え 味噌汁 (じゃがいも)	ごはん 鶏肉の炒め物 ナムル 里芋煮 清まし汁 (はなふ)
	I3kg - 666kcal 蛋白質 21.7g	I3kg - 743kcal 蛋白質 22.7g	I3kg - 778kcal 蛋白質 33.7g	I3kg - 702kcal 蛋白質 29.3g	I3kg - 566kcal 蛋白質 26.2g
昼食	12	13	14	15	16
	A 菜飯 A とんこつラーメン B マーボー丼 B 中華スープ 蒸しシュウマイ キャベツおかか和え	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)	ごはん 豚肉の柳川煮 かぼちゃ煮 磯香和え 味噌汁 (うずまきふ)	カレーライス 大根サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん ホキの竜田揚げ 小松菜生姜和え ひじき炒め煮 味噌汁 (たまご) 小倉寒天
	A I3kg - 603kcal 蛋白質 22.6g B I3kg - 727kcal 蛋白質 31.1g	I3kg - 672kcal 蛋白質 31.1g	I3kg - 676kcal 蛋白質 26.7g	I3kg - 686kcal 蛋白質 25.1g	I3kg - 647kcal 蛋白質 28.4g
昼食	19	20	21	22	23
	敬老の日 	わかめごはん きつねうどん ごま和え 春巻き	ごはん 鶏肉のカレー風味南蛮 レンコンのごま味噌炒め 冷奴 かき卵汁 オレンジゼリー	秋分の日 	ごはん トシカツ 小松菜ボン酢和え ビーフン炒め 味噌汁 (ふ)
		I3kg - 650kcal 蛋白質 18.7g	I3kg - 739kcal 蛋白質 36.2g		I3kg - 770kcal 蛋白質 32.5g
昼食	26	27	28	29	30
	他人丼 キャベツ甘酢和え ごぼう炒め煮 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん ハンバーグデミソース 卵の花炒り煮 もやしサラダ 味噌汁 (わかめ)	ごはん 牛肉と厚揚げの炒め物 大根の煮物 拌三絲 味噌汁 フルーチェ	ロールパン スパゲティミートソース コールスロー 野菜スープ マロンワッフル	ごはん 白身魚のムニエル ブレーンオムレツ おかか和え 味噌汁 (もやし)
	I3kg - 664kcal 蛋白質 29.5g	I3kg - 752kcal 蛋白質 28.2g	I3kg - 703kcal 蛋白質 31.1g	I3kg - 740kcal 蛋白質 30.1g	I3kg - 718kcal 蛋白質 31.4g