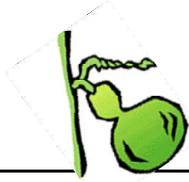


# 千里だより

## 10 月の予定

3 日 ( 月 )	つきはし 月初めの会
7 日 ( 金 )	しゃかいけんがく 社会見学 (淡路島)
14 日 ( 金 )	かつどう クラブ活動
17 日 ( 月 )	えいようきょうしつ 栄養教室
25 日 ( 火 )	こうちん 工賃
31 日 ( 月 )	つき 月の終わりの会



## トピックス

1 面	10月の予定
2 面	就労支援プログラム
3 面	栄養士より
4 面	9月の献立表

## 所長からのひとこと



秋の長雨と言いますが、まさに今月は晴れの日が少なく、どんよりと曇り、雨の日が続いています。早くすっきりと晴れる日が来てくれることを祈るばかりです。

さて、先月の千里だよりでお伝えしました「江坂駅近くでの施設外就労」につき、9月中旬から3名の利用者の方で試行実施していますが、「とても良く頑張ってくれている」「挨拶もきちりとしてくれる」「職員さんを介して指導をしていけるので製品の仕上がりも安心できる」と、会社からの評価も上々で今後継続実施していくことにも前向きな意見を頂くことができました。3人の利用者のみなさんお疲れ様です。また、来月もさらに頑張りたいと思います。すでにご承知とは思いますが、当所では就労移行の利用者の方々に会社で就職できるよう支援を実施していますが、就労継続B型利用者の方々にも就職の機会を見出すために、「施設外就労」を一つのステップとして活用し、「施設外就労→就労移行→就職」を実現したいと考えています。就労継続B型利用者と保護者の方々には「就職は無理！」と考えている方もおられるかと思いますが、2か所で進める施設外就労によって可能性を見出そうとする当所の思いに今後ご理解とご協力を頂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	カラオケ	
スポーツクラブ	未定	お茶、タオル
美術クラブ	作品づくり	



平成28年9月16日に食堂において、就労支援プログラムにおける身だしなみ講座を、化粧品を販売している企業の一つである、資生堂から外部の講師をおよびして、午前・午後と別れて実施しました。

男性のプログラム参加者は10時から11時30分の間に、顔の洗い方、顔の皮膚のケア、整髪料を使っの頭髪の整え方を、また正しい姿勢での歩き方も合わせて教えていただきました。



女性のプログラム参加者は13時30分から15時30分の間で、いろいろな道具を用いて化粧の方法や仕方、周囲にきれいにみられる方法や丁寧な整髪料を丁寧に教えていただきました。



参加された利用者のみなさん、お疲れ様でした。

教えていただいた事を生かして、自分を良いイメージで見てもらえるよう、それぞれで練習を重ねて方法を覚えていくようにしましょう。

## 10月の栄養教室について(10月17日)

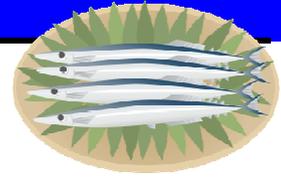
10月の栄養教室は、利用者の方全員に参加していただきます。

泊田栄養士より、「栄養素について」の話を分かりやすく解説していただく予定です。

健康について考える貴重な時間ですので、みなさんもしっかりと話をきいてください。

またこの日は、個別の栄養教室についてはお休みとなりますのでご了承ください。





あき た もの けんこう  
秋の食べ物で健康になろう！

- ①さんま・・・タンパク質がとともすぐれています。EPA・DHAを含み、EPA(血栓防止効果)DHA(働きを学習能力を高める効果があります)血液サラサラ効果があります。
- ②ナス・・・血管の柔軟性を保ちます。油の吸収率が良く、油と一緒にとると血中コレステロールを抑制する働きが高まります。ナスは体を冷やす効果も高いので、緩和のためにも加熱してたべます。
- ③さつま芋・・・熱につよいビタミンCが豊富、食物繊維も多い、消化器系の働きを高めて胃腸を丈夫に体を元気にする食材です。
- ④里芋・・・カロリーが低く、食物繊維が多い、ぬめりのもとガラクトマンナンは脳細胞を活発にします。
- ⑤栗・・・でんぷん・ビタミンB1・Cを多く含んでいる。渋皮に含まれるタンニンには抗がん物質も含まれます。
- ⑥柿・・・ビタミンCが多く、ビタミンAや食物繊維ペクチンやカリウムの働きで動脈硬化や高血圧効果があります。



10月の給食目標 「後片付けをちゃんとしましょう」

朝 しゅうらい じっし  
終礼の実施について

平成28年9月1日より、就労支援プログラムに参加されている利用者の方を対象に、食堂において朝礼と終礼を実施しています。

朝礼時はその日の予定や連絡事項を伝え、終礼時には作業日報を書きいただき、就労支援員に出し確認をうけた後は、ファイルに閉じて各自で保管して頂きます。

企業への就職に必要な報告・連絡・相談(ほうれんそう)の意識を持つこと、および千里作業指導所での作業について、自分で感じる・考える・伝える力を持って頂くことを目標としています。



新 しい施設外就労先について

先月号の千里だよりの所長からのひとことにも掲載していましたが、9月12日より、吹田市江坂にある、発泡体及び工業用ゴム製品の、設計・加工をおこなっている会社にて、施設外就労がスタートしました。就労継続支援B型より3名の利用者の方が参加しています。

指導担当の従業員の方を始め、皆さんに日々、親切かつ丁寧に仕事を教えていただいています。実際現在おこなっているのは、加工製品の枠を外したり、完成品をサイズに合わせて梱包する仕事です。まだまだ慣れないことも多いですが、周囲の皆さんに教えていただきながら、頑張っていきたいとおもっています。



# 10月献立表



現場：大阪市立 千里作業指導所

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	わかめごはん みそらーめん 味噌ラーメン 春巻き ちゅうかきらだ 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 おかか和え みそしる 味噌汁(とうふ)	ごはん めんちかつ メンチカツ 大根サラダ だいこんきらだ にび漬 煮浸し みそしる 味噌汁(ふ)	ほーくかれー ポークカレー かいそうきらだ 海草サラダ スープ コーヒゼリー コーヒゼリー	レクリエーション
	174kcal - 601kcal 蛋白質 19.6g	174kcal - 620kcal 蛋白質 32.0g	174kcal - 712kcal 蛋白質 21.6g	174kcal - 740kcal 蛋白質 26.1g	
	10	11	12	13	14
昼食	 体育の日	なめし 菜飯 けいらん 鶏卵うどん しろみきかなふらい 白身魚フライ こまつな 小松菜の和えもの	ごはん たて だいこん に 豚と大根の煮もの きらだ サラダ ごま和え みそしる 味噌汁(もやし)	ごはん くりこむしちゅー クリームシチュー ひじきとコーンの炒め物 こうやどうふたまご 高野豆腐卵とじ ふるこつかんてん フルーツ寒天	ごはん みこころこふ ミートローフ たまごとうふ 玉子豆腐 いそかあ 磯香和え みそしる 味噌汁(うずまきふ)
		174kcal - 642kcal 蛋白質 25.3g	174kcal - 648kcal 蛋白質 26.9g	174kcal - 743kcal 蛋白質 27.4g	174kcal - 793kcal 蛋白質 32.2g
	17	18	19	20	21
昼食	A カツとじ丼 B ごはん B 和風ハンバーグ ごま和え こんさいに 根菜煮 みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん とんてき きりほしはむのきらだ 切干とハムのサラダ ゆかり和え みそしる 味噌汁(だいこん)	ごはん すき焼き煮 ころっけ コロッケ つないだ ツナ炒め みそしる 味噌汁(たまご)	ごはん アジの風味焼き だいぼうかうに 大豆洋風煮 おかか和え コーンスープ コーンスープ	ごはん とりたつたあ 鶏筆田揚げ だいこんにもの 大根の煮物 はくさいすもの 白菜の酢の物 みそしる 味噌汁(ふ) あんにとどうふ 杏仁豆腐
	A 174kcal - 728kcal 蛋白質 30.2g B 174kcal - 734kcal 蛋白質 27.1g	174kcal - 646kcal 蛋白質 27.6g	174kcal - 770kcal 蛋白質 33.1g	174kcal - 774kcal 蛋白質 32.1g	174kcal - 688kcal 蛋白質 30.0g
	24	25	26	27	28
昼食	ゆかりご飯 かれーうどん 甘酢和え れんこんいたに レンコン炒め煮	ごはん ちきんひかた チキンピカタ ひじき五目煮 お浸し みそしる 味噌汁(じゃがいも) ばなな バナナ	ごはん さかな やさい 魚のソテー野菜あん ちゅうかうひやっこ 中華風冷奴 むしゅうまい 蒸しシュウマイ みそしる 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん にくだんごとまとに 肉団子トマト煮 コールスー コールスー ごぼう甘辛炒め みそしる 味噌汁(うずまきふ) あつがるゼリー アツガルゼリー	ごはん ほっぼうまい 八宝菜 こんにやくとごぼ天煮 ほんさめきらだ 春雨サラダ ちゅうかすーぶ 中華スープ
	174kcal - 671kcal 蛋白質 23.1g	174kcal - 744kcal 蛋白質 34.4g	174kcal - 679kcal 蛋白質 31.2g	174kcal - 851kcal 蛋白質 28.7g	174kcal - 674kcal 蛋白質 26.3g
	31				
昼食	やきにびん 焼肉丼 なむる ナムル スープ ちゅうか 中華ポテト				
	174kcal - 588kcal 蛋白質 21.9g				

