

千里だより

11 月

309 号

しゃかほくほうじん
社会福祉法人
おおさかしやうがいしゆくし
大阪市障害者福祉・スポーツ協会

おおさかしりつ せんり きぎやう しどうしよ
大阪市長 千里作業指導所

11 月の予定



1 日 (火)	つきはじ かい 月初めの会
2 日 (水)	けんこうしんたん 健康診断
11 日 (金)	かつどう クラブ活動
21 日 (月)	えいようきやうしつ 栄養教室
25 日 (金)	こうちんしきやうび 工賃支給日
30 日 (水)	つき お かい 月の終わりの会

トピックス

1 めん 面	11月の予定
2 めん 面	しよくいあいさつ 職員挨拶
3 めん 面	えいようし 栄養士より
4 めん 面	がつ こんだてひやう 11月の献立表



所長からのひとこと

いよいよ寒さを感じる季節となりました。「半袖が欲しいなア」と思うこともあると思いますが、朝夕はとて冷え込むので風邪などひかないよう十分に注意してほしいと思います。

さて、都島で実施している「池田商店」と9月から実施している「大番」での施設外就労も順調に進んでおり、6人の利用者の皆さんもそれぞれの会社の仕事で一生懸命に頑張ってくれています。ここで「株式会社大番」で行っている仕事内容を簡単に紹介いたします。

地下鉄江坂駅から徒歩約10分、2階建ての大きな倉庫の中でスポンジ等の型抜き作業を行っている会社です。利用者3人の皆さんと職員1名が朝9時から夕方4時まで、会社が指定する型抜きした商品をきれいに積み重ね、決められたサイズの袋に入れて包装する仕事をしています。色々なサイズの袋がある中でメジャーを使ってサイズを測り、袋詰めする仕事ですが一番近いサイズの袋を選んできれいに包装するのが難しいようです。まだまだ慣れない仕事も多いと思いますが、会社に通って仕事をすることを通じて働くことへの「やる気」を高めてもらえたらうれしく思います。6人の皆さん頑張ってください。！！

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	サッカー	ちや お茶・タオル
びじゆつ 美術クラブ	さくひん 作品づくり	

スポーツクラブは、万博公園にておこなう予定にしています。詳細につきましては後日、書面にてお渡しします。



あき 秋の社会見学について

10月7日金曜日に秋の社会見学に行っていました！
 当日は秋晴れとも言えず、素晴らしい天気です。遠足日和でした。
 向かう先は、淡路島！

北淡震災記念館と明石海峡公園・夢舞台が目的地です。
 一時間半バスに揺られ、大きな橋、明石海峡大橋を通過して、淡路島に到着。

そこから海沿いの道を通って、北淡震災記念館に着き
 20年以上前に起こった阪神淡路大震災の記録と地震体験を
 通し地震の恐ろしさを身をもって体験しました。

記念館を後にした千里一行はバスで山越えに挑戦。
 くねくねする山道を抜けたその先に、夢舞台はありました！

自然の中でおいしいお昼ご飯のお弁当をいただきました。

公園内で班ごとに行動し、いろんなところで行きましたね。

人によっては、白鳥の足漕ぎボートにも乗られていたり、
 ソフトクリームなどのおいしいおやつも食べられて、普段と
 違う日をそれぞれに過ごされていましたね。

しかし、気が付けば帰りの時刻！
 名残惜しいが、さらばじゃ、淡路島！
 再びバスに揺られ、一時間半。見慣れた風景を自にして
 ほっとした人もいますでしょう。
 こうして、千里一行は遠足を楽しんだのであります！



クラブ活動実施日変更について

都合により、平成29年1月のクラブ活動より、第4金曜日に変更となります。
 1月27日がクラブ活動の日となりますのでお間違えのないようお願い致します。



栄養士より



5大栄養素とは？

「炭水化物」・・・主に脳や体を動かすエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなど
 含まれていて、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。

「たんぱく質」・・・体を作る栄養素で人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液・臓器
 など、体の組織をつくるほか、病気やけがに対する免疫機能を高める効果があります。

肉・魚介類・卵・牛乳・豆に含まれます。

「脂質」・・・1gあたり約10kcalと大きな働きは細胞膜やホルモン等の成分になったり、体温を維持
 、内臓を衝撃から守るクッションの役割があります。植物油・バター・ドレッシングなどに含まれます。

「無機質」・・・カルシウムや鉄などのミネラルのこと、骨や歯を作ったり、神経や筋肉の働きの調
 をします。

「ビタミン」・・・体の調子をを整え、エネルギーの代謝を助け、免疫力を高めます。

11月の給食目標 『いただきます』と『ごちそうさま』をいしましょう！

えい 栄 養教室 報告

10月17日の栄養教室は、年に1度の全体での(施設外就労参加者を除く)参加でした。上記、栄養士さんからの報告の通り、今回は5大栄養素について、分かりやすく解説していただきました。自分自身の健康について考える機会になったらと思います。



しよく 職 員 退職のお知らせ

平成25年7月より勤務された S指導員が10月末に、平成27年2月より勤務されたK指導員が9月末で退職となりました。S指導員は主に1階の作業場で、K指導員は施設外就労を担当していただきました。お世話になりありがとうございました。



11月献立表



月	1	2	3	4	
昼食	ごはん さばみそ煮 鯖の味噌煮 たけのこごぼう炒め 白菜の酢の物 清まし汁 おれんじゼリー オレンジゼリー	ごはん 豚肉のソテーきのこソース あつあげと根菜煮 チンゲンサイ生姜和え みそ汁 (キャベツ)		ごはん おやこ煮 親子煮 白身魚フライ ばいにくあ 梅肉和え みそ汁 (うずまきふ)	
	I34kcal 蛋白質 31g	I34kcal 蛋白質 29.7g		I34kcal 蛋白質 33.1g	
	7	8	9	10	
昼食	なめし 菜飯 きつねうどん はるま 春巻き ぶろっころーさらだ フロッコリーサラダ	ごはん しろみきかなむにえる 白身魚のムニエル じゃが芋煮 ちんげんさいお浸し チンゲン菜のお浸し みそ汁 (とうふ) かふえおれゼリー カフェオレゼリー	ごはん とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ ひーふんそてー ビーフンソテー はくさい 白菜ゆかり和え みそ汁 (さつまいも)	ごはん 豚肉ときゃべつの味噌炒め かぼちゃふくに 南瓜の含め煮 さらだ サラダ わかめスープ	かれーrais カレーライス あまづあ 甘酢和え きりぼしだいこんに 切干大根煮 みかん寒天
	I34kcal 蛋白質 24.3g	I34kcal 蛋白質 32.5g	I34kcal 蛋白質 32.3g	I34kcal 蛋白質 25.2g	I34kcal 蛋白質 23.6g
	14	15	16	17	
昼食	わかめごはん トシコツラーメン あ ごま和え むしゅうまい 蒸しシュウマイ	ごはん おでん はくさいそかあ 白菜磯香和え コロッケ みそ汁 (ふ) 味噌汁 (ふ) まつちやぼろあ 抹茶パバロア	ろーるばん ロールパン すばげつていみこソース スパゲッティミニソース さんどまどれっしんぐあえ 三度豆ドレッシング和え こんそめすーぶ コンソメスープ	ごはん あじなんぼんづ アジの南蛮漬け いそかあ 磯香和え ひじき煮 みそ汁 (だいこん) 味噌汁 (だいこん) みるーちえ フルーチエ	ごはん 豚肉のソテー甘辛たれ きたいもあだ 里芋の揚げ出し おかか和え みそ汁 (たまねぎ) 味噌汁 (たまねぎ)
	I34kcal 蛋白質 23.8g	I34kcal 蛋白質 30.0	I34kcal 蛋白質 32.6g	I34kcal 蛋白質 28.3g	I34kcal 蛋白質 29.6g
	21	22	23	24	
昼食	A ちきんrais チキンライス B ごはん 麻婆春雨 かいそうさらだ 海草サラダ だいこんに 大根煮 すーぶ スープ	ごはん とん 豚じゃが きんし 錦糸和え レンコン炒め すまし汁 (はんぺん) 清まし汁 (はんぺん) ここあわっふる ココアワッフル		ごはん とりにくもてーほわいとそソース 鶏肉のソテーホワイトソース じゃーまんぼてと ジャーマンポテト にびた 煮浸し みそ汁 (うずまきふ)	ごはん きゅうにくやながわふう 牛肉の柳川風 うのはな 卯の花 だいこんすもの 大根の酢の物 みそ汁 (かぼちゃ)
	I34kcal 蛋白質 22.3g	I34kcal 蛋白質 25.4g		I34kcal 蛋白質 30.9g	I34kcal 蛋白質 29.9g
	28	29	30		
昼食	ぎゅうどん 牛丼 ほんずあ ホン酢和え みそ汁 (はくさい) みるーつかん フルーツ缶	ごはん はんばーぐでみそソース ハンバーグでみそソース みにぼとふ ミニボトフ こまつなあ 小松菜ごま和え みそ汁 (ふ)	ごはん とりにくてや 鶏肉の照り焼き まかるにさらだ マカロニサラダ きゃべつあ キャベツのおかか和え みそ汁 (わかめ)		
	I34kcal 蛋白質 23.7g	I34kcal 蛋白質 28.8g	I34kcal 蛋白質 30.4g		