

# 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



## 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
音楽クラブ	カラオケ	
スポーツクラブ	サッカー	お茶・タオル
美術クラブ	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。



## 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

あき  
**秋**の社会見学<sup>しゃかいけんがく</sup>の報告<sup>ほうこく</sup>について

10月7日金曜日に秋の社会見学<sup>しゃかいけんがく</sup>に行<sup>い</sup>ってまいりました！  
 当日は秋晴れとも言えず、素晴らしい天気<sup>てんき</sup>で遠足日和<sup>えんそくびより</sup>でした。  
 向かう先は、淡路島<sup>あわじしま</sup>！

北淡震災記念館<sup>ほくたんしんさいきねんかん</sup>と明石海峡公園<sup>あかしかいきょうえん</sup>・夢舞台<sup>ゆめぶたい</sup>が目的地<sup>もくてきち</sup>です。  
 一時間半バスに揺られ、大きな橋、明石海峡大橋<sup>あかしかいきょうおほし</sup>を通<sup>とお</sup>って、  
 淡路島<sup>あわじしま</sup>に到着<sup>とうちやく</sup>。

そこから海沿いの道<sup>みち</sup>を通<sup>とお</sup>って、北淡震災記念館<sup>ほくたんしんさいきねんかん</sup>に着<sup>つ</sup>き  
 20年以上前<sup>なんじゅうじゅうまへ</sup>に起こった阪神淡路大震災<sup>はんしんあわじだいじんさい</sup>の記録<sup>きらく</sup>と地震体験<sup>ちしんたいけん</sup>を  
 通<sup>とお</sup>し地震<sup>ちしん</sup>の恐ろしさ<sup>おそろしさ</sup>を身<sup>み</sup>をもっ<sup>も</sup>て体験<sup>たいけん</sup>しました。

記念館<sup>きねんかん</sup>を後<sup>あと</sup>にした千里一行<sup>せんりいつこう</sup>はバスで山越え<sup>やまこえ</sup>に挑戦<sup>ちょうせん</sup>。  
 くねくねする山道<sup>やまみち</sup>を抜<sup>ぬ</sup>けたその先<sup>さき</sup>に、夢舞台<sup>ゆめぶたい</sup>はありました！

自然<sup>しぜん</sup>の中<sup>なか</sup>でおいしいお昼ご飯<sup>ひるごはん</sup>のお弁当<sup>べんとう</sup>をいただきました。

公園<sup>こうえん</sup>内で班ごと<sup>はんごと</sup>に行動<sup>こうどう</sup>し、いろんなどころ<sup>い</sup>で行<sup>い</sup>きましたね。

人<sup>ひと</sup>によっては、白鳥<sup>はくちょう</sup>の足漕ぎボート<sup>あしこぎボート</sup>にも乗<sup>の</sup>られていたり、  
 ソフトクリーム<sup>ソフトクリーム</sup>などのおいしいおやつ<sup>おやつ</sup>も食<sup>た</sup>べられて、普段<sup>ふだん</sup>と  
 違<sup>ちが</sup>う日<sup>ひ</sup>をそれぞれ<sup>それぞれ</sup>に過<sup>すご</sup>されていましたね。

しかし、気が付けば帰<sup>かえ</sup>りの時刻<sup>じこく</sup>！

名残惜しいが、さらばじゃ、淡路島<sup>あわじしま</sup>！

再びバスに揺られ、一時間半<sup>いちじかんぱん</sup>。見慣れた風景<sup>みなれたふうけい</sup>を自<sup>み</sup>にして

ほっとした人もいるでしょう。

こうして、千里一行<sup>せんりいつこう</sup>は遠足<sup>えんそく</sup>を楽し<sup>たの</sup>んだのであります！



**クラブ活動実施日変更**について

都合<sup>つごう</sup>により、平成29年1月のクラブ活動<sup>クラブかっどう</sup>より、第4金曜日<sup>だい きんようび</sup>に変更<sup>へんこう</sup>となります。  
 1月27日がクラブ活動<sup>クラブかっどう</sup>の日<sup>ひ</sup>となりますのでお間違えのないようお願い致<sup>いた</sup>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<sup>げん</sup>になる栄養素<sup>えいようそ</sup>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<sup>えいようそ</sup>で人間の体内<sup>たいない</sup>で水分<sup>すいぶん</sup>に次いで多い成分<sup>せいぶん</sup>です。筋肉<sup>きんにく</sup>や血液<sup>けつえき</sup>・臓器<sup>ぞうき</sup>  
 など、体の組織<sup>しじき</sup>をつくるほか、病気<sup>びょうき</sup>やけがに対する免疫機能<sup>めんえききんねう</sup>を高める効果<sup>こうか</sup>があります。

肉<sup>にく</sup>・魚介類<sup>ぎょかいりゆう</sup>・卵<sup>たまご</sup>・牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>・豆<sup>まめ</sup>に含まれます。

「脂質」・・・1gあたり約10kcalと大きな働きは細胞膜<sup>さいぼうまく</sup>やホルモン<sup>ホルモン</sup>の成分<sup>せいぶん</sup>になったり、体温<sup>たいおん</sup>を維持<sup>いじ</sup>  
 、内臓<sup>ないぞう</sup>を衝撃<sup>しょうげき</sup>から守るクッション<sup>くしん</sup>の役割<sup>やくわり</sup>があります。植物油<sup>しょくぶつあぶら</sup>・バター<sup>バター</sup>・ドレッシング<sup>ドレッシング</sup>などに含まれま

「無機質」・・・カルシウム<sup>カルシウム</sup>や鉄<sup>てつ</sup>などのミネラル<sup>ミネラル</sup>のこと、骨<sup>ほね</sup>や歯<sup>は</sup>を作<sup>つく</sup>ったり、神経<sup>しんけい</sup>や筋肉<sup>きんにく</sup>の働き<sup>はたら</sup>の調<sup>ちよう</sup>  
 をします。

「ビタミン」・・・体の調子<sup>ちようし</sup>を整<sup>ととの</sup>え、エネルギー<sup>エネルギー</sup>の代謝<sup>たさい</sup>を助<sup>たす</sup>け、免疫<sup>めんえき</sup>力を高<sup>たか</sup>めます。

11月の給食<sup>きゅうじき</sup>目標<sup>もくひょう</sup> 『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 しろみきかなふらい 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 ぶろっコリーサラダ 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 とりにくからあげ 鶏肉の唐揚げ ひーふんソテー 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 サラダ わかめスープ	かれーrais カレーライス あまずあ 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 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 さんどまめどれっしんぐあえ 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 あじなんばんづ 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 ぎといもあだ 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 とりにくもこほわいとソース 鶏肉のソテーホワイソース 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 ぎゅうにくやながわふう 牛肉の柳川風 うのはな うの花 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 はんばーぐでみそーす 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		