

千里だより

12 月の予定



1 日 (木)	つきはじめの会
9 日 (金)	クラブ活動
19 日 (月)	栄養教室
22 日 (木)	年末懇親会
26 日 (月)	工賃支給日
28 日 (水)	月の終わりの会

☆12月29日(木)～2016年1月3日(火)まで
年末年始休みとなります。

トピックス

1 面	12月の予定
2 面	スポーツフェスタ参加報告 インフルエンザへの注意ほか
3 面	栄養士より 職員挨拶
4 面	12月の献立表

所長からのひとこと



千里作業指導所のポプラの葉っぱも散り、幹と枝だけになりました。これから本格的な寒さが始まります。インフルエンザも流行しはじめていますので、体調管理には十分に気を付けて頂きたいと思っております。さて、12月は年末懇親会、また来月には利用者新年会と行事が続きます。年末懇親会では毎年恒例となった大山観光株式会社の社員の皆さんとスポーツオーソリティ山田店の社員の皆さん(予定)をお招きする予定としています。日頃、作業所内の仕事だけでなく、施設外就労で頑張っている利用者の皆さんも参加していただき、楽しいひとときを過ごしていただければと思います。

それと、例年実施しています保護者参観日についてですが、今年度の実施案内が遅れておりますこと申し訳ありません。12月の実施では調整できませんでしたので、1月中旬ごろの実施で後日お知らせいたしますので保護者の方々には是非この機会にご参加いただき、利用者の皆さんの様子を見て頂くと同時に、日頃の疑問点やご意見等をいただければ幸いです。

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	ドッジボール	お茶、タオル
美術クラブ	作品づくり	

平成29年1月より、クラブ活動は
毎月第4金曜日に実施となります。

詳しくは以前にお渡ししたお知らせをご覧ください。



スポーツフェスタ参加報告！！

10月15日と16日の2日間、第35回スポーツフェスタ大阪2016に千里作業指導所より利用者の方がボーリング、陸上、水泳にそれぞれ参加され、好成績をおさめられたとの報告がありました。参加されたみなさん、お疲れさまでした！

写真はボーリングの競技の時の様子です。



いれあい文化祭・わたしのおおさかアート展

11月2日（土）大阪市長居障がい者スポーツセンターで開催されたアート展に参加しました。当日は当所の裏山で採れたレモン（無農薬）とフランクフルトを販売し、終了時間前までに完売することができました。展示作品は作業活動の合間やクラブ活動、休憩時間などを利用して折り紙やぬり絵、貼り絵を中心に展示しました。

風邪・インフルエンザにご注意！！

風邪やインフルエンザが流行る季節になってきました。皆さんに注意してもらおう点は朝、千里に通所してきた時や食事の前、トイレの後や帰宅時などに、せっけんを使って手洗いを徹底すること、水でのうがいをしっかり行ってください。あと、しっかりした食事と、ゆっくり睡眠をとるようにしましょう。

食堂の掃除時間について

給食を食べた後の昼休憩を過ぎて頂く場所の一つとして、食堂をご利用頂くために掃除の時間を以前に変更しましたが、早く掃除を済ませてしまおうとしてトラブルがありましたので、もう一度お伝えをさせていただきます。

食堂の掃除時間は、午後1時からとなります。所内行事などで変更になる場合は職員よりお伝えしますので、よろしくお願い致します。

ひ しょうかいぜん からだ あたた しょうひんしょうかい
冷え症改善：身体を温める食品紹介

1、色の黒っぽい食べ物(食材)、濃い食べ物(食材)暖色(赤・黒・黄・橙色)の食材は体を温めます。

くろまめ あずき ひじきなどの黒に近い色をしているもの、白米より玄米、緑茶より紅茶、白ごまより黒

ごま、白砂糖より黒砂糖、白ワインより赤ワインなどの色の濃いもののほうが体を温めます。

にく さかな しろみ あかみ あたた にく なか からだ あたた しょうざい
肉や魚も、白身より赤身が温める。肉の中でも、レバーは、体を温める食材です。

2、冬の季節、根菜類は体を温める

れんこん・ごぼう・ねぎ・たまねぎ、特に山芋は滋養効果が高く、体をあたためます。

3、生姜

からみせいぶん からだ あたた いえき だえき ぶんびつ そくしん
辛味成分のジンゲロールとショウガオールが、体を温め、胃液・唾液の分泌を促進してくれます。

4、トウガラシ

カプサイシンは体を温めたり、脂肪の燃焼に効果があります。

がつ きゅうしょもくひょう きれいで あら
12月の給食目標 「綺麗に手を洗いましょう」



えい

栄養教室 報告

がつ にち えいようきょうしつ ねん ど ぜんたい しせつがいしゅうろうさんかしゃ のぞ さんか しょうき えいようし
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。
じぶんじしん けんこう かんが 機会 になったら と思ひます。



しょく

職員 入職のお知らせ

へいせい ねん がつ にち より じ みな いっしょに せんりさぎょうしどうしょ はたら
平成28年11月21日より 皆さんと一緒に、千里作業指導所で働くことになりました。

< 職員より >

この度、千里作業指導所に配属になりました、前職は、生活介護施設にて支援員

をしていました。また、過去にも就労支援などの施設でも経験をしています。そして、新幹線の車掌や

専門学校講師の経験もあり支援したり、教える事に関して、とてもやりがいがあります。また、ス

ポーツは、バドミントンをしており、休日は大阪府実業団連盟所属の選手として、リーグや大会などに

出ています。先輩方にご指導いただきながら、一から勉強していきますのでどうぞよろしくお願い致します。

ます。



12月献立表



	月	火	水	木	金
屋 食				1	2
				ごはん ホキの ^{なつたあ} 亀田揚げ まりぼしだい ^{こんに} 切干大根煮 ちんげん ^{さい} 菜ゆかり和え すまし ^じ 汁 ^{みにたい} 焼き	ごはん ほーく ^{ちやっぶ} チャーシュー ひじき ^{ごまく} 五目煮 いそ ^{かあ} 磯香和え みそ ^{しる} 汁 (じゃがいも)
				I341 - 596kcal 蛋白質 27.4	I341 - 669kcal 蛋白質 28.4g
屋 食	5	6	7	8	9
	ゆかりごはん にく ^う うどん はく ^き 甘酢和え あ ^じ アジフライ	ごはん とり ^{じぶ} 鶏の治部煮 や ^{さい} 野菜のソテー ご ^ま 和え み ^そ 味噌汁 ^{ちゅうか} 中華ポテト	ごはん ぶ ^た 豚肉と厚揚げの炒め物 童 ^{いも} 芋煮 ぼ ^ん さん ^{すう} 拌三絲 み ^そ 味噌汁 (はくさい)	ごはん さ ^{かな} 魚の煮付け ち ^く わ天 こ ^{まつな} 小松菜 ^{ぼんず} 和え と ^ん 豚汁	か ^れ カレーライス つ ^な ツナチウダ こ ^ん コンソメスープ こ ^ー ビーゼリニ
	I341 - 736kcal 蛋白質 31.8g	I341 - 737kcal 蛋白質 35.9g	I341 - 685kcal 蛋白質 27.6g	I341 - 657kcal 蛋白質 30.9g	I341 - 737kcal 蛋白質 25.5g
屋 食	12	13	14	15	16
	ち ^{ゅう} 中華 ^{だん} 丼 お ^か か和え だ ^い 大 ^{こん} 根と ^{てん} ごぼ天 ^煮 み ^そ 味噌汁 (ふ)	ごはん にく ^{だん} 肉団子の ^あ 甘酢 ^{あん} こ ^ん に ^{やく} 甘辛炒め ほ ^い 梅肉 ^{にく} 和え み ^そ 味噌汁 (とうふ)	ごはん し ^ろ 白身魚の ^び ピカタ も ^{やし} の ^あ 和え物 か ^ぼ ち ^ゃ ソテー み ^そ 味噌汁 (きゃべつ) あ ^っ ぶ ^る ゼリニ	ごはん にく ^{どう} 肉豆腐 ポ ^テ ト ^チ ウダ レ ^ン コンの ^い 磯 ^{ふう} 風味 み ^そ 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん と ^う 鶏唐揚げ ^ね ねぎ ^そ ソース だ ^い 大 ^じ 洋 ^{ふう} 風煮 ち ^ん ちんげん ^菜 お ^は 浸し み ^そ 味噌汁 (さといも) ふ ^る フルーツ ^よ ヨーグルト
	I341 - 602kcal 蛋白質 25.7g	I341 - 707kcal 蛋白質 20.4g	I341 - 763kcal 蛋白質 32.1g	I341 - 686kcal 蛋白質 28.9g	I341 - 705kcal 蛋白質 34.5g
屋 食	19	20	21	22	23
	A や ^ま 焼肉 ^{だん} 丼 ^{ちゅう} 中華 ^か スープ B わ ^か かめ ^ご ごはん B し ^{ょう} しょう ^ゆ ラーメン し ^{ょう} 生姜 ^が 和え し ^{ゅう} シュウ ^{まい}	ごはん さ ^{かな} 魚の ^ソ テー ^{タル} タル ^ソ ース い ^ん イン ^{ゲン} の ^み 味噌 ^炒 め き ^ん さん ^び ら ^ご ぼう す ^{まし} 汁 (かまぼこ)	ごはん ぎ ^{ゅう} 牛肉の ^{たま} ごと ^じ ソ ^ー ース ^す いた ^め こ ^{まつ} 小 ^{まつ} 松菜 ^な お ^か か ^か 和え み ^そ 味噌汁 (うずまき ^ふ)	ごはん は ^ん ハン ^ば バーグ ま ^い ま ^い と ^く クリーム ^こ ろ ^っ け き ^ゃ きゃ ^べ つの ^ど れ ^っ し ^ん ぐ ^あ 和え こ ^ー コー ^ん ス ^ー プ ^ぶ プリン	 天皇誕生日
	A I341 - 590kcal 蛋白質 25.7g B I341 - 550kcal 蛋白質 20.8g	I341 - 645kcal 蛋白質 27.7g	I341 - 617kcal 蛋白質 30.7g	I341 - 866kcal 蛋白質 30.2g	
屋 食	26	27	28		
	な ^め 菜 ^め 飯 け ^い 鶏 ^{らん} 卵 ^う どん は ^る 春 ^ま 巻 ^き こ ^{まつ} 小 ^{まつ} 松菜 ^の ご ^ま 和え	ごはん と ^ん と ^ん て ^き こ ^う 高 ^や 野 ^ふ 含 ^め 煮 な ^む な ^む る ^み 味噌 ^し 汁 ば ^い パ ^{イン} ^{かん} 寒 ^{てん} 天	ごはん ち ^{きん} チ ^{キン} ^{かつ} カツ たま ^ご 玉 ^子 豆腐 は ^く は ^く さい ^に 白 ^菜 煮 ^浸 し み ^そ 味噌汁 (ふ)	本年中は お世話になりました 	来年も よろしくお願致します
	I341 - 636kcal 蛋白質 20.6g	I341 - 743kcal 蛋白質 32.1g	I341 - 779kcal 蛋白質 32.1g		

※お米は国産米を使用しております。