

# 千里だより

## トピックス

### 6 月の予定

1 日 ( 木 )	つきはじ かい 月初めの会
19 日 ( 月 )	せいかつしゆうかんびほまうきょうしつ 生活習慣病予防教室
23 日 ( 金 )	かつどう クラブ活動
26 日 ( 月 )	こうちん しきゆうび 工賃支給日
30 日 ( 金 )	つき お かい 月の終わりの会

1 面	6月の予定 所長からのひとこと
2 面	ほる 春のレクリエーション実施報 うごく 告 だんわ 談話コーナー設置について
3 面	けんこう 健康コラム かく 各クラブ活動スケジュール
4 面	6月の献立表



### 所長からのひとこと

明日から6月。ようやく暑さにも慣れてきたところで、これからはジメジメとした高い湿度との戦いが始まります。当所としては各作業室のエアコンの温度管理には十分に気を付けていきたいと思うので、皆さんはご自身の体調管理に十分に気を付けて頂きたいと思います。また、食堂には休憩時間以外にもお茶を飲めるように、常時ウォータージャグ（お茶タンク）を用意しています。お茶ばかりガブノミされるのは困りますが、仕事に集中するあまり休憩時間に全くお茶を飲まないのも困ります。これから本格的な夏になり、気温も40度近くになる日もあると思います。熱中症予防のため、休憩時はもちろんのこと作業中でも職員からの指示があれば、十分な水分補給をするよう心がけてください。

さて、先日（5月22日）に保護者懇談会を実施しました。22名の保護者の方にご出席頂き、昨年度の実績や今年度の方針等について説明を行いました。保護者の方々より頂戴した色々なご意見について、今後の運営の参考にさせていただきたいと思います。また、秋又は冬に同じような懇談会を実施したいと思えます。その際にはまた、よろしくお願いたします。

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	卓球	水筒、タオル
美術クラブ	作品作り、美術鑑賞	

気温と湿度が高い日が続くので、熱中症にならないよう適度な水分を取りましょう。



はる  
**春**のレクリエーション実施報告

平成29年5月19日 金曜日に、春のレクリエーションを実施し、今年（ことし）の行先（いきさき）である神戸市（こうべし）立王子動物園（りつおうじどうぶつえん）へ阪急電車（はんきゅうでんしゃ）に乗（の）って向（む）かいました。

良い（よ）天気（てんき）で少し（すこ）暑（あつ）さを感じ（かん）じる中（なか）、十三（じゅうそう）駅（えき）で神戸方面（こうべほうめん）に列車（れっしゃ）を乗り換（か）えて、ほとんど（ほとん）ど貸（か）し切（き）りのよう（よう）な電車（でんしゃ）から六甲山（ろっこうさん）の山並み（やまな）が近（ちか）づいて来（き）たら、王子公園（おうじこうえん）駅（えき）に到着（とうちやく）しました。



公園内（こうえんない）の観覧車（かんらんしゃ）を見（み）ながら歩（ある）く事（こと）おおよそ（おおよそ）10分（ふん）。動物園（どうぶつえん）の入園（にゅうえん）ゲート（がいと）から入（はい）って最初（さいしょ）に見（み）えたのがフラミンゴ（まへ）の前（まえ）を通（とお）り過ぎ（すぎ）、羊（ひつじ）や山羊（やまぎ）の放（はな）し飼（が）いエリア（えりあ）を通（とお）り抜（ぬ）けた先（すこ）の広場（ひろば）で、少し（すこ）早（はや）めのお弁当（べんとう）となり（な）りました。



早（はや）く食（た）べ終（お）えた人（ひと）は、お弁当（べんとう）が足（た）らなかつたのか自動販売機（じどうはんばいき）でアイス（あし）やお菓子（かし）を買（か）って食（た）べて、満腹（まんぷく）になつたこと（こと）だと思（おも）います。



食後（しょくご）は建物（たてもの）の中（なか）で飼育員（しいくいん）の方（かた）から動物教室（どうぶつきょうしつ）を開催（かいさい）して頂（いた）だ、クイズ形式（けいしき）でおもしろ（おもしろ）たのしく動物（どうぶつ）の事（こと）を教（おし）えてもら（もら）いました。前後（ぜんご）して班（はん）ごと（ごと）の行動（こうどう）で園内（えんない）の散策（さんさく）を行（おこな）い、いろい（いろい）ろな動物（どうぶつ）を間近（まぢか）で観察（くわんさつ）する（する）ことが出来（でき）たかと思（おも）います。



帰（かえ）りも阪急電車（はんきゅうでんしゃ）に乗（の）って何回（なんかい）か乗り換（か）えた後（あと）に、全員（ぜんいん）そろ（そろ）って無事（ぶじ）に千里作業指導所（せんりさぎょうしどうじょうしよ）まで帰（かえ）つてくることが出来（でき）ました。参加（さんか）されたみなさん（みなさん）、お疲（つか）れ様（さま）でした。



だん  
**談**話（わ）コーナ（な）ー設置（せいち）のお知（し）らせ

2階（かい）作業室（さぎょうしつ）の一部（いちぶ）に「談話（だんわ）コーナ（な）ー」が（が）でき（でき）ました。二人（ふたり）掛（か）けソファ（さふあ）ーが2脚（きやく）、一人（ひとり）掛（か）けソファ（さふあ）ーも2脚（きやく）、コーヒ（か）ーテ（て）ーブル（ぶる）を1台（だい）設置（せいち）しま（し）したので、休（きゅう）憩（けい）時（じ）間（かん）にみなさん（みなさん）で仲（なか）良（よ）く利（り）用（よう）して（して）くだ（くだ）さい。



生命力あふれる旬の野菜をたべよう



わかめ・・・生活習慣予防に便秘改善、美しい黒髪をつくります。

\* ストレス解消に約立ちます

味噌汁の具や酢の物などに日常的に使われるわかめは、カルシウムとともにマグネシウムの補給にもやく。マグネシウムはカルシウムとのバランスが大事で、エネルギーの代謝やホルモンの分泌、体温調節に欠か成分。気分がイラついたり落ち込みがちなときは、マグネシウム不足も疑ってみましょう。

\* 高血圧の予防効果があります

高血圧の原因の一つは食塩のなかのナトリウム。味噌汁一杯には約2gの塩分がふくまれますが、わかカリウムの豊富な具を入れれば、ナトリウムを体外に排出してくれます。じゃがいもとわかめの味噌汁なら、カリウムが多く、血圧が高めの人にむいています。

くわかめやめかぶの食べ方は、酢の物や、すりおろしてだし汁を加えた「めかぶとろろ」がおすすめです

6月の給食目標 「 手洗いと消毒をきちんとしましょう 」

クラブ活動スケジュールについて

各クラブの年間スケジュールが決まりましたのでお知らせいたします。クラブ活動で特別に外出する際には別途ご案内をする予定です。天候やその他諸事情により変更となる場合があります。

	スポーツクラブ		美術クラブ	音楽クラブ
	晴天時	雨天時		
5月	キックベース	図書館	作品作り、美術鑑賞	カラオケ（食堂）
6月	卓球	卓球	作品作り、美術鑑賞	カラオケ（食堂）
7月	プールか卓球 ※雨天時は9月に変更	図書館	アート展向け作品作り	カラオケ（食堂）
9月	万博外周ウォーキング	卓球	アート展向け作品作り	カラオケ（食堂）
10月	万博公園内 テニス、野球	図書館	アート展向け作品作り	カラオケ（食堂）
11月	バスケ	DVD鑑賞	作品作り、美術鑑賞	カラオケ（食堂）
12月	ドッジボール 近隣の公園	卓球	作品作り、美術鑑賞	カラオケ（食堂）
1月	ボーリング（関大前）		作品作り、美術鑑賞	カラオケ（食堂）
2月	レクリエーション	図書館	作品作り、美術鑑賞	カラオケ（食堂）
3月	野球	卓球	作品作り、美術鑑賞	カラオケ（関大前）

職員退職のお知らせ

昨年11月より皆さんと一緒に働いていました職員は、5月末にて個人の都合により退職されました。



# 6 月 献 立 表



	月	火	水	木	金
昼 食				1	2
				ごはん ぎゅうにく だいこん にももの 牛肉と大根の煮物 じゃが芋のソテー もやし <small>あ</small> の和え物 みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん 豚肉 <small>あ</small> のソテー ハッシュドソース 白菜 <small>あ</small> サラダ ぶれ <small>あ</small> こんおむれ <small>あ</small> っ プレーンオムレ <small>あ</small> っ みそしる 味噌汁 (とうふ)
				I77kcal - 714kcal 蛋白質 25.8g	I77kcal - 731kcal 蛋白質 35.1g
	5	6	7	8	9
昼 食	ゆかりごはん 肉うどん キャベツ <small>あ</small> の酢 <small>あ</small> のもの ころっけ	ごはん ぎゅうにく すとみ <small>あ</small> な炒め ごまドレ和え たけ <small>あ</small> のこ土佐煮 みそしる 味噌汁 (はくさい) バナナ	ごはん ぶり照り焼き かぼち <small>あ</small> 煮 たま <small>あ</small> ご豆腐 みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん めん <small>あ</small> ちカツ 小松菜お浸し 焼 <small>あ</small> きナス みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん 八宝菜 きん <small>あ</small> ぴらごぼう ひ <small>あ</small> やっ <small>あ</small> こ 冷奴 みそしる 味噌汁 (だいこん) あ <small>あ</small> り <small>あ</small> ん <small>あ</small> ごゼ <small>あ</small> リー
		I77kcal - 718kcal 蛋白質 23.6g	I77kcal - 733kcal 蛋白質 29.5g	I77kcal - 723kcal 蛋白質 32.3g	I77kcal - 682kcal 蛋白質 21.9g
	12	13	14	15	16
昼 食	とりそぼろ <small>あ</small> ナムル 春巻き みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん 豚肉 <small>あ</small> 生姜焼き ちくわ <small>あ</small> 炒り煮 あ <small>あ</small> ま <small>あ</small> ず <small>あ</small> あ <small>あ</small> みそしる 甘酢和え 味噌汁 ふる <small>あ</small> ー <small>あ</small> つ <small>あ</small> かん フル <small>あ</small> ーツ <small>あ</small> 缶	ごはん とり <small>あ</small> からあげ 鶏 <small>あ</small> の唐揚げ 里芋煮 ごま和え みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん す <small>あ</small> き <small>あ</small> や <small>あ</small> き <small>あ</small> 煮 す <small>あ</small> ば <small>あ</small> げ <small>あ</small> て <small>あ</small> い <small>あ</small> さら <small>あ</small> だ スバゲ <small>あ</small> ティ <small>あ</small> サラ <small>あ</small> ダ あ <small>あ</small> げ <small>あ</small> ギ <small>あ</small> ョ <small>あ</small> ウ <small>あ</small> ザ か <small>あ</small> き <small>あ</small> 卵 <small>あ</small> 汁	ごはん し <small>あ</small> ろ <small>あ</small> み <small>あ</small> さ <small>あ</small> かな <small>あ</small> ひ <small>あ</small> か <small>あ</small> た 白身魚 <small>あ</small> のピカタ き <small>あ</small> り <small>あ</small> ほ <small>あ</small> い <small>あ</small> だい <small>あ</small> こん <small>あ</small> に 切 <small>あ</small> 干 <small>あ</small> 大根煮 しょう <small>あ</small> が <small>あ</small> え <small>あ</small> みそしる 生姜和え 味噌汁 ち <small>あ</small> ょ <small>あ</small> こ <small>あ</small> れ <small>あ</small> ー <small>あ</small> と <small>あ</small> ば <small>あ</small> ろ <small>あ</small> ア
		I77kcal - 661kcal 蛋白質 26.0g	I77kcal - 721kcal 蛋白質 30.2g	I77kcal - 639kcal 蛋白質 31.6g	I77kcal - 834kcal 蛋白質 30.3g
	19	20	21	22	23
昼 食	A 菜飯 A 冷やしぶっかけうどん B ハヤシライス B スープ とり 鶏じゃが ふる <small>あ</small> ー <small>あ</small> つ <small>あ</small> かん <small>あ</small> て <small>あ</small> ん フル <small>あ</small> ーツ <small>あ</small> 寒 <small>あ</small> 天	ごはん 魚 <small>あ</small> の梅香焼き こう <small>あ</small> や <small>あ</small> に 高野煮 い <small>あ</small> そ <small>あ</small> か <small>あ</small> あ <small>あ</small> 磯香和え みそしる 味噌汁 (かぼち <small>あ</small> ゃ)	ごはん 麻婆春雨 レンコン <small>あ</small> の揚げ出し は <small>あ</small> く <small>あ</small> さい <small>あ</small> ち <small>あ</small> ゅう <small>あ</small> か <small>あ</small> 白菜中華和え ち <small>あ</small> ゅう <small>あ</small> か <small>あ</small> す <small>あ</small> ー <small>あ</small> ぶ 中華スープ	ち <small>あ</small> き <small>あ</small> ん <small>あ</small> かつ <small>あ</small> か <small>あ</small> れ <small>あ</small> ー チキンカツカレー や <small>あ</small> き <small>あ</small> い <small>あ</small> さら <small>あ</small> だ 野菜サラダ こ <small>あ</small> ん <small>あ</small> そ <small>あ</small> め <small>あ</small> す <small>あ</small> ー <small>あ</small> ぶ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん た <small>あ</small> にく <small>あ</small> のち <small>あ</small> ゃ <small>あ</small> ん <small>あ</small> ぶ <small>あ</small> る <small>あ</small> ー 豚肉のちゃんぶ <small>あ</small> る <small>あ</small> ー 炊 <small>あ</small> き <small>あ</small> 合 <small>あ</small> わせ こ <small>あ</small> ま <small>あ</small> つ <small>あ</small> な 小松菜お <small>あ</small> か <small>あ</small> か <small>あ</small> 和 <small>あ</small> え みそしる 味噌汁 (きゃべ <small>あ</small> つ)
	A I77kcal - 652kcal 蛋白質 21.9g	I77kcal - 603kcal 蛋白質 30.2g	I77kcal - 677kcal 蛋白質 18.5g	I77kcal - 729kcal 蛋白質 21g	I77kcal - 684kcal 蛋白質 32.4g
	B I77kcal - 799kcal 蛋白質 27.9g				
	26	27	28	29	30
昼 食	わかめごはん とん <small>あ</small> こ <small>あ</small> つ <small>あ</small> ら <small>あ</small> ー <small>あ</small> めん インゲン <small>あ</small> の和え物 む <small>あ</small> し <small>あ</small> ゅう <small>あ</small> まい 蒸しシュウマイ	ごはん わ <small>あ</small> ふう <small>あ</small> はん <small>あ</small> ば <small>あ</small> ー <small>あ</small> ぐ 和風ハンバーグ や <small>あ</small> き <small>あ</small> い <small>あ</small> さら <small>あ</small> だ 野菜ソテー は <small>あ</small> い <small>あ</small> にく <small>あ</small> あ <small>あ</small> 梅肉和え みそしる 味噌汁 (ふ) み <small>あ</small> か <small>あ</small> ん <small>あ</small> ゼ <small>あ</small> リー	ごはん さ <small>あ</small> かな <small>あ</small> しょう <small>あ</small> が <small>あ</small> に 魚の生姜煮 にく <small>あ</small> だ <small>あ</small> ん <small>あ</small> ご 肉団子 ゆ <small>あ</small> かり <small>あ</small> 和 <small>あ</small> え みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん は <small>あ</small> ー <small>あ</small> べ <small>あ</small> き <small>あ</small> ゅ <small>あ</small> ー <small>あ</small> ち <small>あ</small> き <small>あ</small> ん バーベキューチキン ぶ <small>あ</small> ろ <small>あ</small> っ <small>あ</small> こ <small>あ</small> り <small>あ</small> ー <small>あ</small> さら <small>あ</small> ダ は <small>あ</small> く <small>あ</small> さい <small>あ</small> に <small>あ</small> ひ <small>あ</small> な <small>あ</small> 白菜煮浸し みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん ぎ <small>あ</small> ゅう <small>あ</small> にく <small>あ</small> や <small>あ</small> き <small>あ</small> い <small>あ</small> いた <small>あ</small> も <small>あ</small> 牛肉と野菜の炒め物 す <small>あ</small> の物 で <small>あ</small> ん <small>あ</small> が <small>あ</small> く 田楽 ち <small>あ</small> ゅう <small>あ</small> か <small>あ</small> す <small>あ</small> ー <small>あ</small> ぶ 中華スープ
		I77kcal - 603kcal 蛋白質 23.5g	I77kcal - 782kcal 蛋白質 27.4g	I77kcal - 776kcal 蛋白質 37.3g	I77kcal - 665kcal 蛋白質 32.5g