

千里だより

10 月

320 号

しゃかほくしほうじん
社会福祉法人
おおさかしやうがいしやくし
大阪市障害者福祉・スポーツ協会
おおさかしりつ
大阪市立 千里作業指導所

トピックス

10月の予定



2 日 (月)	つきはじ 月初めの会
6 日 (金)	あき 秋のレクリエーション
16 日 (月)	せいかつしゅうかんびょうぼうきょうしつ 生活習慣病予防教室
25 日 (水)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
27 日 (金)	クラブ活動
30 日 (月)	りようしゃ けんこうしんだん 利用者健康診断 (レントゲン・尿検査ほか)
31 日 (火)	つきのおわりの会

1 面	10月の予定 所長からのひとこと
2 面	880万人訓練の参加報告 秋のレクリエーションのお知らせ
3 面	健康コラム 利用者健康診断のお知らせ 利用状況について
4 面	9月の献立表



所長からのひとこと

10月になり、朝夕が大変過ごしやすい季節となりました。実りの秋、収穫の秋、と秋は食べ物おいしい時期にもなります。子どもころ、小学校の運動会で家族と一緒に食べたお昼ごはんに、まだ少しすっぱいミカンと梨が入っており、競技で疲れた体に染み渡るほどおいしく食べたことを思い出します。(今は小学校の運動会は、熱中症予防のため春に行う学校が多くなったようですね)

さて、千里作業指導所では、秋の恒例行事として10月6日に秋のレクリエーションを予定しています。行先はすでにお知らせしている通り、関西国際空港への片道1時間程度のバス旅行になります。関西国際空港では、旅行で利用された方も多いかと思いますが、日頃見ることができない「裏側(飛行機の安全や乗客へのサービス等で働く人たちの様子)」を見学することになっています。また、晴れた場合には展望デッキから飛行機が離着陸する様子も見学する予定にしています。日頃、忙しい作業でストレスもたまっている方、この日の仕事や納期はどうなるの?と気になる方もいるかと思いますが、この日は色々なことを忘れて楽しい一日を過ごして頂けたらと思います。

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	テニス、野球(万博公園)	タオル・水筒
美術クラブ	作品づくり	

各クラブ活動に参加される際には、活動に適した服装を用意してください。



8 80万人訓練の参加報告について

先月号の千里だよりでもお知らせしましたが、9月5日の午前11時00分より大阪府内で一斉に実施された「880万人訓練」に合わせ、千里作業指導所でも防災訓練を行いました。

携帯電話やスマートフォンに届いた、地震を想定した訓練用の一斉メールの着信音を合図に、作業中の利用者の皆さんには作業台の下に身をかくし、難しい場所ではしゃがんで身を守り、そのあと職員の誘導で駐車場に避難しました。

今回の訓練ではすばやく行動することが出来ましたが、地震はいつ発生するかを知ることはとても難しいです。実際には、物が倒れる、天井が落ちる、ガラスが割れることも起こるでしょう。作業を行うときの服装は長ズボンと、お渡ししている安全靴を必ず履いて、普段から怪我に遭わないように気を付けましょう。



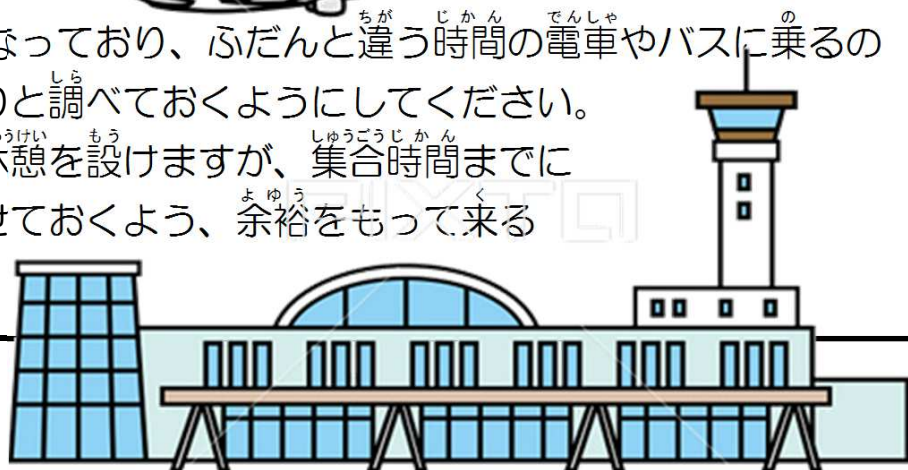
あき 秋のレクリエーションのお知らせ

先日お配りした秋のレクリエーションが、10月6日 金曜日に実施します。今年は大阪府泉佐野市にある、関西国際空港にバスで向かいますが、距離が遠い事と道路が込んでいる可能性があるため、普段より集合時間が早くなっています。



集合時間は8時15分となっており、ふだんと違う時間の電車やバスに乗るので、各自で時間をしっかりと調べておくようにしてください。

また、バスで移動中に休憩を設けますが、集合時間までにトイレをしっかりと済ませておくよう、余裕をもって来るようにしましょう。



生活習慣病の大敵・肥満を解消する

肥満は、高血圧・高脂血症・動脈硬化・狭心症・心筋梗塞・脳卒中・糖尿病・痛風・脂肪肝など生活習慣病の重要な危険因子です。また、重い体重を支えるために、骨や関節をいためたり、腰痛や膝痛を起こしたり、転んだり、階段から落ちたりしてケガをしやすく、交通事故も肥満者に多いようです。

元気に長生きするためには、肥満を解消して、出来るだけ標準体重に近づけましょう。

体重を1kg減らすには、約7000キロカロリー消費しなくてはなりません。1か月で減量するには、1日約230キロカロリーご飯をお茶碗3杯減らすことになります。

- ・意識してこまめに体を動かす ・間食や夜食は肥満の原因
 - ・食物繊維をたくさんとって満腹感を ・よく噛んでゆっくりたべる
 - ・男性はアルコールの飲みすぎ、女性はくだもの食べ過ぎに注意
- 脂肪解消のための食事と生活の心得でした。



10月の給食目標 手を洗って 消毒をしましょう

利用者健康診断のお知らせ

10月30日 月曜日の午後2時より、健康診断を実施します。

昨年と同じニッセイ予防医学センターのご協力のもとで、身長・体重・血圧・検尿・胸部レントゲン撮影・問診を行う予定です。

近日中に改めてお知らせを行いますが、健康診断の日はなるべく作業所に居れるようにしておいてください。

なお、この1年間の間にレントゲン撮影を受けたことがある人は、最寄りの職員までお知らせください。よろしくお願いいたします。



利用状況について

平成29年9月に就労継続支援B型を、新しく1名の方が利用を開始されました。

現在、就労継続支援B型は47名、就労移行支援は9名の利用者がおられ、合計56名となります。

10月献立表



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
屋 食	わかめごはん みそらーめん はるまき ちゅうかきさらだ 中華サラダ 177kcal - 628kcal 蛋白質 19.6g	ごはん とりにくてや 鶏肉の照り焼き ちくわのソテー こまつな 小松菜おかか和え みそしる 味噌汁(とうふ) 177kcal - 627kcal 蛋白質 31.9g	ごはん めんちかつ メンチカツ だいこんさらだ 大根サラダ はくさいにびた 白菜煮浸し みそしる 味噌汁(いし) 177kcal - 736kcal 蛋白質 21.5g	ごはん しろみさかな 白身魚の味噌焼き たあ 炊き合わせ ちんげんさいしょうが チンゲン菜生姜和え みそしる すまし汁(そうめん) 177kcal - 654kcal 蛋白質 29.2g	れくれーしょん 
	9	10	11	12	13
屋 食	体育の日 	なめし 菜飯 けいらん 鶏卵うどん しろみさかなふらい 白身魚フライ こまつな 小松菜の和えもの 177kcal - 636kcal 蛋白質 22.5g	ごはん くりーむしちゅー クリームシチュー かりふらわーさらだ カリフラワーサラダ こまつな 小松菜とコーンのソテー ふるーつかんてん フルーツ寒天 177kcal - 686kcal 蛋白質 27.8g	ごはん だいにんに 豚と大根の煮もの えびかつ エビカツ きゃべつ キャベツごま和え みそしる 味噌汁(うすまきいし) 177kcal - 684kcal 蛋白質 28.4g	ごはん ミニトロー たまごとうふ 玉子豆腐 ちんげんさいしょうが チンゲン菜磯香和え みそしる 味噌汁(かぼちゃ) 177kcal - 791kcal 蛋白質 31.5g
	16	17	18	19	20
屋 食	A かつ丼 B やきにぞん 焼肉丼 こまつななむる 小松菜ナムル はるまき 春雨スー あんにゆうふ 杏仁豆腐 177kcal - 720kcal 蛋白質 25g	ごはん とんてき きりぼしはむ 切干とハムのサラダ ひじき ひじき煮 みそしる 味噌汁(だいこん) 177kcal - 703kcal 蛋白質 28.2g	ごはん すき焼き すき焼き煮 コロツク コロツク さんどまつないた 三度豆ツナ炒め みそしる 味噌汁(いし) 177kcal - 838kcal 蛋白質 31.0g	ごはん しろみさかな 白身魚のヒカタ ろーるきゃべつ ロールキャベツコンソメ煮 ちんげんさい チンゲン菜おかか とうふすーぶ 豆腐スープ 177kcal - 706kcal 蛋白質 32.5g	ごはん とりたつたあ 鶏竜田揚げ さといも 里芋の煮物 はくさい 白菜の酢の物 みそしる 味噌汁(きゃべつ) 177kcal - 688kcal 蛋白質 29.9g
	A 177kcal - 720kcal 蛋白質 25g B 177kcal - 624kcal 蛋白質 19.3g				
	23	24	25	26	27
屋 食	ゆかりご飯 かれー カレーうどん ちんげんさいあま チンゲン菜甘酢和え れんこんいた レンコン炒め煮 ばなな バナナ 177kcal - 717kcal 蛋白質 24.8g	ごはん おやこに 親子煮 はくさい 白菜ゆかり和え こまつな 小松菜お浸し みそしる 味噌汁(うすまきいし) 177kcal - 691kcal 蛋白質 27.7g	ごはん さかな 魚のカレー風味焼き はるまき 春雨サラダ むしゅうまい 蒸しシューマイ みそしる 味噌汁(さといも) アツパルゼリー 177kcal - 670kcal 蛋白質 29.4g	ごはん にくだん 肉団子トマト煮 こーるすろー コールスロー ごぼう ごぼう甘辛炒め みそしる 味噌汁(いし) 177kcal - 797kcal 蛋白質 25.9g	ごはん はっほうさい 八宝菜 こんやくとごぼ こんにやくとごぼ天煮 ちゅうふう 中華風冷奴 すーぶ スープ 177kcal - 655kcal 蛋白質 28.8g
	177kcal - 717kcal 蛋白質 24.8g	177kcal - 691kcal 蛋白質 27.7g	177kcal - 670kcal 蛋白質 29.4g	177kcal - 797kcal 蛋白質 25.9g	177kcal - 655kcal 蛋白質 28.8g
	30	31			
屋 食	ごはん わふうはんば 和風ハンバーグ こんさい 根菜煮 こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁(いし) 177kcal - 727kcal 蛋白質 26.9g	ごはん あじ 鰯の味噌煮 たけ 竹の子とごぼう炒め はくさい 白菜の酢の物 みそしる すまし汁(はんぺん) かぼちゃ かぼちゃプリン 177kcal - 695kcal 蛋白質 33.4g			
	177kcal - 727kcal 蛋白質 26.9g	177kcal - 695kcal 蛋白質 33.4g			