

千里だより

11 月 321 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

11 月の予定

1 日 (水)	つきはじめの会
3 日 (金)	ぶんかひ きゆうしよび 文化の日 (休所日)
18 日 (土)	てん てんじ しゅってん アート展 展示・出店
20 日 (月)	せいかつしゅうかんびよぼうきょうしつ 生活習慣病予防教室
23 日 (木)	きんろうかんしや ひ きゆうしよび 勤労感謝の日 (休所日)
24 日 (金)	かつどう クラブ活動
24 日 (金)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
30 日 (木)	つきおのりのかい 月の終わりの会

1 面	11月の予定 所長からのひとこと
2 面	あき 秋のレクリエーションの報告
3 面	けんこう 健康コラム アート展へ展示・出店のお知らせ
4 面	11月の献立表

所長からのひとこと



11月になり、朝夕の冷え込みが「冬が来るぞ」と感じさせる時期になってきました。「柿が豊作の年は、その冬は寒くなる。」とされています。我が家の庭や近所の柿の木には、昨年より多くの柿が実っているのを見ると、「寒い冬になるのかなあ」と思います。寒い冬に向けて体調管理にはくれぐれも気をつけて頂きますようお願いいたします。

さて、11月18日には大阪市長居障がい者スポーツセンターで毎年恒例のアート展が開催されます。休日の開催となるので利用者の皆さんは自由参加としていますがお時間がある方は是非お越しください。(詳しくは次のページをご覧ください)

それと、今年の夏に実施しました保護者参観を12月初旬に実施する予定としています。参観実施日など詳細についてはまた後日お知らせいたします。保護者の方々でお時間がある方は是非お越し頂きますようお願いいたします。

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	バスケットボール	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。



秋のレクリエーション実施報告

毎年実施している秋のレクリエーションについて報告します。

今回は大阪府泉佐野市にある、関西国際空港へバス2台で見学に行きました。

当日の天気はあいにくの雨模様でしたが、高速道路が混むことなくスムーズに移動ができて「関空展望ホール スカイビュー」に到着しました。

到着後に3階の展示コーナーを見て回り、4階と5階の展望デッキから離陸する飛行機を見ていた時に、雨が強くなってきたので慌ててショッピングフロアへ移動し、各自でお土産のお菓子やグッズを買っていました。

昼食は飛行機の中で食べる機内食と同じものをおいしく食べてきました。

ごはんの後は1台のバスに全員が乗って、空港の普段入ることのできないエリアを、ガイドの人に案内して頂き、滑走路の真横から着陸する飛行機の迫力満点の姿を見ることができました。

雨に加えて風も強くなってきたので、慌ててバスで展示コーナーに戻り飛行機の操縦や管制塔のシミュレーションや、飛行機で使われている客席と同じものに座り、ちょっとした旅行の気分を体験したりと、過ごしているうちに千里作業指導所に戻る時間となりました。帰り道もバスの運転手の人が安全運転に注意して、私たちを無事に作業所まで送り届けてくれました。

参加された皆さんは、それぞれ楽しんでもらえたかとおもいます。ありがとうございました。



おならで分かる腸の健康



オナラの成分を分析研究したのは、アメリカ航空宇宙局(NASA)です。なぜかという、宇宙船に乗った飛行士が発するガスのために、火災や爆発が起こったり、中毒になったりすることはないかを調べるためだったのです。その研究の結果、オナラの臭いの原因になるのは、アンモニア、硫化水素、インドール、スカトール、揮発性アミンなど、悪玉菌が作る有害物質であることがわかりました。一方の善玉菌は、臭いのある成分を全く作らないのです。ですから、オナラやウンコに悪臭のあるときは、悪玉菌が繁殖して、腸が不健康な状態であることを示しているのです。

腸の健康のためには、野菜、果物、海藻、きのこ、いも、豆などを食べて、食物繊維を十分にとり、便秘をしないことです。そして、肉類も取りすぎないようにしましょう。



11月の給食目標 好き嫌いをなくして栄養をつけよう

アート展へ参加のお知らせ

毎年参加している、大阪市障害児・者施設連絡協議会のふれあいアート展に今年も参加する予定です。美術クラブを中心に利用者みなさんが制作された作品を展示します。また全員ではありませんが職員のみで物販コーナーに出店を行い、焼きぎょうざや作業所の敷地で採れた、天然無農薬のレモンや、ヒマワリの種を販売します。当日興味のある方は自分や他の人の作った、いろいろな作品を観るついでに、興味があれば覗いてみてください。

なお当日は、職員による引率や昼食の提供はありません。よろしくお願いいたします。

開催日：平成29年11月18日 土曜日

時間：午前10時00分 から 午後3時00分 まで (予定)

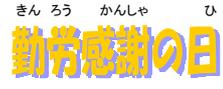
場所：大阪市長居障害者スポーツセンター

スポーツフェスタの参加報告

10月14日・15日・21日・22日の4日間で行われた、「第36回スポーツフェスタ2017大阪」に千里作業指導所より利用者の方がボレーン、卓球、陸上競技に参加され、好成績をおさめてメダルをもらったとの報告を受けました。参加されたみなさん、お疲れ様でした。

11月献立表

現場：大阪市立 千里作業指導所

	月	火	水	木	金
			1	2	3
屋食			ごはん かつとじ煮 こんにやくと土佐煮 こまつなばい肉和え みそしる 味噌汁（うずまきふ）	ごはん 鶏肉のソテーきのこソース 厚揚げと大根煮 ちんげん菜生姜和え みそしる 味噌汁（きやべつ） りんご	
			I347 - 707kcal 蛋白質 26.2g	I347 - 682kcal 蛋白質 32.7g	
	6	7	8	9	10
屋食	ごはん きつねうどん 春巻き ぶろっこりーさらだ フロッコリーサラダ	ごはん きれいむにえる カレイのムニエル ビーファンソテー 白菜ゆかり和え みそしる 味噌汁（とうふ）	ごはん 鶏肉の唐揚げ ちんげん菜お浸し 大根と胡瓜のドレッシング和え みそしる 味噌汁（こまつな）	ごはん 豚肉ときやべつの味噌炒め 南瓜の含め煮 小松菜マヨネーズ和え わかめスープ	カレーライス かりふらわーと豆のサラダ キヤベツソテー かふえおれぜりー カフェオレゼリー
	I347 - 758kcal 蛋白質 22.4g	I347 - 669kcal 蛋白質 27.8g	I347 - 677kcal 蛋白質 30.2g	I347 - 669kcal 蛋白質 23.9g	I347 - 813kcal 蛋白質 25.3g
	13	14	15	16	17
屋食	わかめごはん しおらーめん 塩ラーメン ごま和え あじふらい アジフライ	ごはん 豚肉のソテー甘辛たれ 里芋のそぼろ煮 ちんげん菜おかか和え みそしる 味噌汁（だいこん）	ろーばん ロールパン スパゲッティミニソース さんどめだれっしんぐ和え 三度豆ドレッシング和え コソメスープ ふるーツ（もも缶）	ごはん おでん 白菜磯香和え 高野豆腐含め煮 キヤベツの和え物 みそしる 味噌汁（ふ） まっちゃばらあ 抹茶ハバロア	ごはん ぱーべきゅーちキン とうやとうふふくに 高野豆腐含め煮 キヤベツの和え物 みそしる 味噌汁（もやし）
	I347 - 687kcal 蛋白質 26g	I347 - 664kcal 蛋白質 28.8g	I347 - 713kcal 蛋白質 28.4g	I347 - 782kcal 蛋白質 24.6g	I347 - 664kcal 蛋白質 34.6g
	20	21	22	23	24
屋食	A ハッシュドボーク B ちきんrais チキンライス かいそうさらだ 海藻サラダ ろーんきやべつに ロールキャベツ煮 すーぶ スープ	ごはん ぎゅうにくやながわふう 牛肉の柳川風 卵の花 だいこんすもの 大根の酢の物 みそしる 味噌汁（たまねぎ）	ごはん しろみきかなまよねーずや 白身魚のマヨネーズ焼き シャーまんぼと シャーマンポテト ちんげん菜にびた ちんげん菜煮浸し すまし汁（はなふ）		ごはん とん 豚しゃが こまつなきんしあ 小松菜錦糸和え れんこんいた レンコン炒め みそしる 味噌汁（うずまきふ） みたらし団子
	A I347 - 704kcal 蛋白質 28.5g B I347 - 608kcal 蛋白質 29g	I347 - 734kcal 蛋白質 28.1g	I347 - 713kcal 蛋白質 24.4g		I347 - 802kcal 蛋白質 26.8g
	27	28	29	30	
屋食	ぎゅうどん 牛丼 炒りたまご 炒り卵 さんどめ 三度豆ボン酢和え すまし汁（そうめん）	ごはん ハンバーグミニソース ミニポトフ こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁（ふ）	ごはん 鶏肉の照り焼き まかろにさらだ マカロニサラダ きやべつ キヤベツのおかか和え 豚汁	ごはん しろみきかなたつたあ 白身魚の竜田揚げ きりぼんしん 切干大根煮 チンゲン菜ゆかり和え みそしる 味噌汁（さといも） ぷりん	
	I347 - 670kcal 蛋白質 26.3g	I347 - 731kcal 蛋白質 27.8g	I347 - 705kcal 蛋白質 34.1g	I347 - 706kcal 蛋白質 30.6g	