千里たより

平成29年11月末発行
12月
322号
社会福祉法人
大阪市障害者福祉・スポーツ協会
大阪市立　千里作業指導所

12月の予定

1	日（金）	月初めの会
6	日（水）	保護者懇談会
7	日（木）	服部霊園清掃活動
8	日（金）	服部霊園清掃活動
18	日（月）	生活習慣病予防教室
22	日（金）	クラブ活動
25	日（月）	工賃支給日
26	月（火）	年末懇親会
28	月（木）	月の終わりの会、年末年始休所日（1/3迄）

トピックス

1	面	12月の予定 所長からのひとこと
2	面	アート展への展示と 出店報告について
3	面	年末懇親会について 年末年始の休所日について
4	面	１２月の献立表

所長からのひとこと

12月になりました。いよいよ、本格的な冬がやってきます。今年は「インフルエンザワクチンが不足気味」と報道されていますが、利用者の皆さんは予防接種はお済みでしょうか？まだの方は早めに病院等に問い合わせをするようにしてください。

さて、平成29年も今月で終了になります。皆さんにとって、今年はどのような年だったでしょうか？「このようにしたい」と思ったことができた年だったでしょうか？私は「こうなったらいいなぁ」と思って頑張ってきましたが実現できないことが多かったように思います。今年できなかったことは、来年の新たな目標に据えて、平成30年1月から再び利用者の皆さんや職員さんと一緒に頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

今月26日は「年末懇親会」を行います。この一年を振り返るとともに、新たな年が良い年となるよう、皆さんで楽しい一日にしていただけると幸いです。

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	タオル・水筒
美術クラブ	作品つくり	

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。

出展と出店の報告について

先月号でもお知らせいたしましたが、11月18日の土曜日に大阪市長居障害者スポーツセンターにおいて開催された、「ふれあい文化祭・わたしのおおさかアート展」に千里作業指導所より、作品展示と模擬店出店で参加してきました。

当日は雨上がりの曇り空で、風も冷たいといった天気でしたが、メイン会場となった体育室では多くの参加者の方が来られており、美術クラブに参加している方の作品を中心として、展示を行いました。

また別館連絡通路では職員を中心として模擬店の出店を行い、今年は「焼きぎょうざ」、「無農薬レモン」、「ひまわりの種」、飯尾職員が試験的に栽培した「おかわかめ」の４種類を販売し、一部の利用者の方が手伝いに来たこともあってか、午前10時過ぎからの販売でしたが午後1時過ぎにはすべての商品を売り切ることが出来ました。

作品を作られた方、手伝いに来られた方、皆さんお疲れ様でした。

健康コラム

免疫力を高める身近食品ベスト10

風邪をひきやすい人，ひきにくい人、その分かれ目は、体の抵抗力＝免疫力の強さにあるのです。
手軽に使える10種の食品で、基礎体力をアップ。敵が侵入してきても、ガツーンとやっつけるパワーを身につけましょう。ウイルスも病原菌も薬を使わず自力で直すのがイチバンだ！

＊大根の辛味成分　ジアスターゼ　＊納豆のイソフラボン　＊長いものムチン
＊梅干しのクエン酸　＊にんにくの硫化アリル　＊ヨーグルトの乳酸菌
＊鶏肉のタンパク質　抗酸化成分
＊にらの硫化アリル　ビタミンA. C. E
＊茶そばのルチン　ビタミンA. C. E
＊小松菜のクロロフィル　ビタミンA. C. E
毎日の食事に取り入れていきましょう

11月の給食目標　　食べ終わったあとのお盆を拭きましょう

年末懇親会のお知らせ

毎年所内で実施している年末懇親会を、今年もスポーツオーソリティさんと大山観光さんのご協力を頂き、12月26日　火曜日に開催する予定です。

つきましては、習い事などの発表できる時間を設け、希望される方の中から皆さんの前で披露して頂く場を検討しています。

発表希望の方はK職員まで、お知らせください。よろしくお願いします。

年末年始の休所日について

早いもので、平成29年もあと1か月となりました。
年末年始の千里作業指導所の開所日は下記の通りとなりますので、それぞれ確認をしていただき、旅行などの予定がある人は早めに届を書いて頂き、職員に渡してください。

年内の開所日：12月28日　木曜日まで
年始の開所日：　1月　4日　木曜日から
12月29日から1月3日までは休所日となります。

12月献立表

現　場：　千里作業指導所

	月	火	水	木	金
昼食					1 ごはん ポークチャップ 高野含め煮 小松菜磯香和え 味噌汁（うずまきふ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 696kcal 蛋白質 32.5g
昼食	4 ゆかりごはん 肉うどん チンゲン菜ごま和え 白身魚フライ ｴﾈﾙｷﾞｰ 791kcal 蛋白質 29.8g	5 ごはん 魚の煮つけ ちくわ磯部揚げ 小松菜甘酢和え 味噌汁（もやし） ｴﾈﾙｷﾞｰ 655kcal 蛋白質 29.5g	6 カツカレー ツナサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（きゃべつ） フルーツヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 831kcal 蛋白質 26.5g	7 ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 里芋煮 春雨の酢の物 味噌汁（ふ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 693kcal 蛋白質 27.8g	8 ごはん 鶏肉トマトソース煮込み 玉子豆腐 白菜ポン酢和え 味噌汁（だいこん） ｴﾈﾙｷﾞｰ 740kcal 蛋白質 32.5g
昼食	11 親子丼 小松菜おかか和え 大根とごぼ天煮 味噌汁（じゃがいも） プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 716kcal 蛋白質 30.2g	12 ごはん 回鍋肉 揚げ餃子 チンゲン菜和えもの すまし汁（うずまきふ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 687kcal 蛋白質 25.1g	13 ごはん すきやき風煮 もやしの和え物 れんこん炒め 味噌汁（はくさい） ｴﾈﾙｷﾞｰ 712kcal 蛋白質 29.4g	14 ごはん 白身魚のピカタ ポテトサラダ ひじき五目煮 味噌汁（たまねぎ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 748kcal 蛋白質 27.7g	15 ごはん 肉団子の甘酢あん こんにゃく甘辛炒め キャベツ梅肉和え すまし汁（はなふ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 709kcal 蛋白質 19.8g
昼食	18 A 焼肉丼 A 中華スープ（はるさめ） B 味噌ラーメン　ごはん チンゲン菜ナムル シュウマイ A ｴﾈﾙｷﾞｰ 676kcal 蛋白質 23.1g B ｴﾈﾙｷﾞｰ 620kcal 蛋白質 24.2g	19 ごはん カレイのムニエル 大豆洋風煮 小松菜お浸し 味噌汁（うずまきふ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 677kcal 蛋白質 30.5g	20 ごはん クリームシチュー 三度豆ソテー カリフラワーのサラダ コーヒーゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 725kcal 蛋白質 25.9g	21 ごはん 牛肉の卵とじ 野菜のｿﾃｰ（きゃべつ） 大根なます 味噌汁（ふ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 685kcal 蛋白質 26.5g	22 ごはん とんてき 南瓜の含め煮 きゃべつの生姜和え 味噌汁（だいこん） ｴﾈﾙｷﾞｰ 688kcal 蛋白質 27.9g
昼食	25 菜飯 鶏卵うどん 切干大根煮 小松菜のごま和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 550kcal 蛋白質 18.3g	26 ★★クリスマス会★★ ごはん　ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｴﾋﾞﾌﾗｲとｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ きゃべつのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ﾌﾟﾁｼｭｰ ｴﾈﾙｷﾞｰ 826kcal 蛋白質 27.6g	27 ごはん 鯖の塩焼き きゃべつﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 豚肉と大根煮 味噌汁（こまつな） ｴﾈﾙｷﾞｰ 812kcal 蛋白質 31g	28 ごはん 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう 白菜煮浸し 味噌汁（とうふ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 775kcal 蛋白質 27.8g	

※お米は国産米を使用しております。