

千里だより

1 月 323 号

社会福祉法人
大阪府障害者福祉・スポーツ協会
大阪市立 千里作業指導所



トピックス

1 月の予定

1 日 (月)	がんとん 元旦
4 日 (木)	しごとはじめ、つきはじめの会、しんねんかい 仕事始め、月初めの会、新年会
15 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
19 日 (金)	かつどう クラブ活動
25 日 (木)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
31 日 (水)	つきのお 月の終わりの会

1 面	1月の予定 所長からのひとこと
2 面	ねんまつこんしんかい じっしつ ほうこく 年末懇親会の実施報告
3 面	はっとりれいえん せいそう かつどう ほうこく 服部霊園清掃活動報告 ねんまつねんし ききゅうしよび 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



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。利用者の皆さんは、輝かしい新年を迎え、「今年はこんな一年にしよう！」という思いを持って、平成30年のお正月を迎えられたことと思います。さて、千里作業指導所は、昭和52年に設立され昨年11月に40周年を迎えました。この間、900名を超える利用者の方々にご利用いただき、利用者個々の利用目的に合わせた支援をさせていただきました。設立当時、「障がいのある方がはたらく」ということは、まだまだ社会の中で認知されていない中で関係機関や企業などの理解を得ながら、利用者の方々の希望を実現できるよう支援を行ってきたと先輩職員の方々より聞いております。当所としては、2月25日には就職された方々やお世話になった関係機関の方々をお招きし、設立40周年記念式典と就職者交流会を開催し、設立当時の原点に立ち返りこれからの支援をもう一度見つめなおす一日にしたいと考えております。

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	ボーリング	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。



12月26日 火曜日13時から食堂において、平成29年度 年末懇親会を実施しました。

今年^{ことし}は元利用者^{もとりようしゃ}のNさんとお母さん^{かあ}が一緒^{いっしょ}に来られ、キーボード演奏^{えんそう}を行いながら、季節^{きせつ}の歌^{うた}や懐かしい歌^{なつ}、事前^{じぜん}にリクエストのあった歌^{うた}などを、歌詞カード^{かし}を見ながらみんなで一緒^{いっしょ}に歌いました。

次に利用者^{つぎ}のOさんとSさんによる漫才^{まんざい}の披露^{ひろう}をしていただき、息の合ったコンビぶり^{いき}を発揮^あし、見ていた人^{ひと}の笑い^{わら}いを誘^{さそ}っていました。

休憩^{きゅうけい}を挟んでスポーツオーソリティーさん^{はさ}から2名の社員^{めい}の方が来られ、ビンゴ大会^{しやいん}となり今年^{かた}も沢山の素敵^こな景品^{けいひん}を用意^{ようい}して頂き、参加^{いた}している皆さん^{さんか}は早くビンゴ^{みな}になりたいと熱気^{ねつき}のこもった様子^{ようす}でカード^もを持ちつつ、大いに盛り上がり^おました。

大山観光さん^{おおやまかんこう}からは5人の社員^{にん}の方が来られて一緒^{いっしょ}に参加^{さんか}され、皆さん^{みな}にお菓子の詰め合わせ^{かし}のセット^あを1人ひとり^{ひとり}にプレゼント^ひしてくださいました。

にぎやかで笑顔^{えがお}もはじけて楽しい時間^{たの}になりました。

スポーツオーソリティーさん^{おおやまかんこう}大山観光さん^おNさん^んありがとうございました。



お
お 正月の準備について

南側玄関横に、N所長と1支援員による門松を飾りました。作業所にあるもので制作をしており、年末年始を迎える準備をしております。松の内（1月7日）まで設置の予定です。



ねんまつねんし す かた
年末年始の過ごし方

「もうすでに体重や体型が気になる、毎年、年末年始太りになってしまう」そんな方におススメ、アドバイス。
ひと口目は野菜からたべる。食物繊維は、急激な血糖値の上昇をおさえてくれます。また、よく噛まないと食べられないことから、よく噛む習慣にもつながり早食い防止にもなります。正月のおせちは肉魚類などの加工品が多く、野菜や乳製品などが不足しがちです。大根なますや野菜の煮物、サラダなど意識して食べるようにしましょう。また、お餅はお汁粉より、野菜入りのお雑煮がおすすめです。

* 飲酒の適量を守って * 果物類の箱買い、大量買いはNG

* 1日1回は外にでる 寒いからといって家に閉じこもっていると

運動不足になります。買い物や散歩など、できるだけ外にできるようにしましょう。

最後に体重測定も忘れずに、年末年始を楽しく過ごしましょう。

新年も宜しく願いいたします。



1月の給食目標 よくかんで、ゆっくり食べましょう

はつ
服部霊園の施設外作業を行いました

今年で4回目となる大阪市設服部霊園での清掃活動に、12月7日 木曜日に3時間、5名の利用者の方に参加して頂きました。

霊園の職員の方と一緒に園内の通路にたまった落ち葉を集めてカゴに入れていきました。冷たい風が吹く中で大変な作業でしたが、参加された皆さんが頑張っていたいたおかげで、担当箇所はきれいになりました。翌日の8日 金曜日にも5名の参加を予定していましたが、夜の間に雨が降り園内の落ち葉が水を吸って非常に重くなったため中止となりました。

参加された皆さん、お疲れ様でした。

ねん
年末年始の休所日について

お知らせでも伝えておりますが、来年は平成30年になります。

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、それぞれ確認の上、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。



1月献立表



	月	火	水	木	金
昼食				4	5
				なめし菜飯 きつねうどん あげぎょうざ ぶろっこりーサラダ フルーツ缶 I&M# - 774kcal 蛋白質 21.8g	ごはん とりにくてや鶏肉の照り焼き かぼちやに南瓜煮 だいこんきらだ大根サラダ みそしる味噌汁 (い) I&M# - 740kcal 蛋白質 28g
昼食	8	9	10	11	12
	せいじんのひ 成人の日 おめでとう 20 I&M# - 717kcal 蛋白質 24.8g	ごはん とんかつ ちんげんさいおかか和え きんぴらごぼう みそしる味噌汁 (さといも) I&M# - 717kcal 蛋白質 24.8g	ごはん しらみきかなむにえる白身魚のムニエル こうやとうふに高野豆腐煮 こまつなしょうがあ小松菜生姜和え みそしる味噌汁 (うずまさい) ちよこれーとばばろあ I&M# - 752kcal 蛋白質 37.5g	ろーるぱん すばげていみーとそーす れんこんようふういため こんそめすーぶ I&M# - 782kcal 蛋白質 29.8g	ごはん おでん はくまい白菜ゆかり和え ころっけ みそしる味噌汁 (そうめん) I&M# - 711kcal 蛋白質 21.8g
昼食	15	16	17	18	19
	ゆかりごはん みそらーめん ちんげんさいおひたし だいがいも 大学芋 I&M# - 583kcal 蛋白質 18.5g	ごはん とりにくまやべつのみそ炒め まかろんにきらだ マカロニサラダ うほないに卵の花炒り煮 かきたましる I&M# - 752kcal 蛋白質 27.9g	ごはん しらみきかなからああます白身魚の唐揚げ甘酢あんかけ れんこんの炒め煮 こまつな白菜ごま和え みそしる味噌汁 (うずまさい) I&M# - 701kcal 蛋白質 26.7g	かれーらいす きやべつべーこんそてー かいそうきらだ 海草サラダ ぎゅうにぎゅうに 牛乳ゼリー I&M# - 836kcal 蛋白質 28.4g	ごはん はつぼうさい 八宝菜 むしゅうまい 蒸しシューマイ 春雨の酢のもの ちゅうかふうすーぶ 中華風スープ I&M# - 677kcal 蛋白質 27.5g
昼食	22	23	24	25	26
	A ごはん A エピカツ B とりそぼろ丼 いんげんそてー インゲンのソテー きりぼんじんなむる 切干大根のナムル みそしる味噌汁 (い) I&M# - 692kcal 蛋白質 23.1g	ごはん はんぱーぐ ハンバーグ じゃーまんぼてと ジャーマンポテト ちんげんさいそかあ チンゲン菜磯香和え みそしる味噌汁 (だいこん) I&M# - 776kcal 蛋白質 24.9g	ごはん ぎゅうにくやながふう 牛肉の柳川風 とうふきのこあん 豆腐きのこあん はくさいぼんずあ 白菜ボン酢和え みそしる味噌汁 (かぼちや) I&M# - 723kcal 蛋白質 30.6g	ごはん あじてや 鱈の照り焼き たきあせ 炊合せ まよねーずあ マヨネーズ和え みそしる味噌汁 (たまねぎ) I&M# - 704kcal 蛋白質 31.8g	ごはん とりにくすたみないた 鶏肉スタミナ炒め ふうふうきだいこん ふうふうき大根 こまつなすもの 小松菜の酢のもの すまし汁 (はない) I&M# - 716kcal 蛋白質 30.4g
昼食	29	30	31		
	わかめごはん かき玉うどん ちくわの磯辺揚げ こまつな小松菜煮びたし フルーツ缶 I&M# - 692kcal 蛋白質 22.8g	ごはん ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き いとうふ 炒り豆腐 きやべつをあえもの みそしる味噌汁 (い) I&M# - 670kcal 蛋白質 31.6g	ごはん ひーふしちゅー ビーフシチュー もやしソテー きんどもめ 三度豆ごま和え I&M# - 737kcal 蛋白質 23.8g		