

千里だより

9 月 355 号
 しゃかいしほじん 社会福祉法人
 おおさかしやうがいしやくし 大阪府障害者福祉・スポーツ協会
 ワークセンター千里

トピックス

9 月の予定

1 日 (火)	つきはじ 月 初めの会
4 日 (金)	おおさか まんにんくんれん 大阪880万人訓練
14 日 (月)	きゆうしよくいんかい せいかつしゆうかうびょうよぼうきょうしつ 給食委員会・生活習慣病予防教室
19 日 (土)	ミニライブ
25 日 (金)	こうちんしきゆうび 工賃支給日

1 面	9月の予定 所長からのひとこと
2 面	大阪880万人避難訓練について 警報が出た場合について ミニライブのお知らせ
3 面	健康コラム 就労支援プログラム ハピスマの紹介
4 面	9月の献立表



所長からのひとこと



9月になり朝夕の暑さもやや緩んできたように感じます。セミの声がクマゼミからヒグラシに代わり、鈴虫の声が聞こえるようになるのももう間もなくです。あと少しの間、暑い日を選び切っていきましょう。さて、「秋」といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、行楽の秋・・・と、色々なことに楽しむ季節です。しかし、今年は新型コロナウイルスにより、これらのことを簡単に楽しむことができそうにありません。人との接触と密を避け、感染防止のためにマスク着用と手洗い消毒を行うなど、過ごしにくい世の中になりましたが、自分自身や大切な人を守るためにもこれらのことに気を付けて行動していただくようお願いします。

また、今月19日(土曜)には、ボランティアさんに来所いただき音楽ライブを開催する予定にしています。開催に当たってはできるだけ「密」を避けて行うよう気を付けていきたいと思えます。

クラブ	活動内容(予定)	準備品
音楽クラブ	新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度のスケジュールは決まり次第、改めてお知らせいたします。	
美術クラブ		
スポーツクラブ		

アルコール消毒器を1階と2階に追加で設置しました。
 登所後すぐに手洗いとうがい、消毒を行ってください。



健康づくりは朝ごはんから

ようやく9月に入り少しは涼しくなるかと思いきや、まだまだ暑い毎日ですね。この季節は、暑い夏の疲れも1
体調をくずしやすくなります。そんな時こそ規則正しい生活を送ることが大切。そして、規則正しく毎日を送る
いくためには一日の始まりである朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんの働き ~集中力アップ~ 前の日の夜ご飯が寝ている間に消化されているので、朝は脳も体もエ
ルギー不足状態です。脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖。米はブドウ糖の源になる

でんぷん質を多く含んでいるので朝ごはんにはぴったりです。

朝忙しかたしておかずまで作っている時間がない時は、ご飯と
お味噌汁だけでも構わないのです。大切なのは、お昼まで
の活動を元気に楽しく過ごせるかだとも思います。



9月の給食目標 並ぶときに間隔をあける、食べる直前までマスクは取らない

しゅう

就労支援プログラム

7月17日(金)と8月21日(金)に相談室にて、就労継続支援で利用されている方を対象
に、「面接練習」を行いました。

講師としてお越しいただいた従野先生に面接官役となっただき、入室前のノックのしかた
や、扉の閉め方、イスに座るタイミング、返事の内容や方法など、より良くなるためのアドバイ
スや提案を、参加された皆さん一人一人にお伝え致しました。

参加された方は、今後の面接に役立ていただき、自分なりのより良い結果を得られるように頑
張りましょう。



は

ハピスマの紹介

ワークセンター千里内で作ったPPバンド籠や在宅支援での取り組みで作ったくるみ
ボタンをハピスマさんに置かせてもらっています。吹田近隣の作業所で作った製品など
の販売をされています。とても素敵なおみせなので近くにいかれたらぜひそいてみて
ください。場所は吹田市昭和町10-20です。





9月献立表

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		ごはん にくだんご あまず 肉団子の甘酢あん ほうれん草ナムル れんこん まめ い に レンコンと豆の炒り煮 みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん とりにく みそいた 鶏肉の味噌炒め ちんげんさいいにくあ 青梗菜梅肉和え きとじもに 里芋煮 すまし汁 (はなふ)	さんさい 山菜ごはん あじ て や アジの照り焼き やさいてん 野菜天ぷら かりふらわーの酢のもの みそしる 味噌汁 (だいこん)	ごはん ほーくそてーきのこそーす こまつな ほうさい ひたし 小松菜と白菜のお浸し とうふさらだ みそしる 味噌汁 (たまねぎ) ぶどうゼリー
		I77kcal 蛋白質 22.4g	I77kcal 蛋白質 28.2g	I77kcal 蛋白質 28.3g	I77kcal 蛋白質 30.2g
	7	8	9	10	11
昼食	ひびんぼう ビビンバ風 あしゆうまい 揚げシューマイ はるさめすーぷ 春雨スープ バナナ	ごはん とりにく なんばんづ 鶏肉の南蛮漬け ちんげんさいにびた 青梗菜煮浸し ひや やつこ 冷奴 みそしる 味噌汁 (さといも)	ごはん ほき たつたあ ホキの竜田揚げ こまつないそか あ 小松菜磯香和え にくだんごかく に 肉団子詰め煮 みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん ぶたにく やながわに 豚肉の柳川煮 かぼちゃ 南瓜そぼろあん きやべつしょうが キヤベツ生姜和え みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	かれーらいす カレーライス だいこんさらだ 大根サラダ すーぷ (さんどまめ) スープ (さんどまめ) ぱいんよーぐるど パインヨーグルト
	I77kcal 蛋白質 24g	I77kcal 蛋白質 30g	I77kcal 蛋白質 29.5g	I77kcal 蛋白質 31.8g	I77kcal 蛋白質 21.5g
	14	15	16	17	18
昼食	A ちく玉うどん B 冷やしぶっかけ素麺 ゆかりごはん こまつな ずあ 小松菜ポン酢和え ごほうとこんにやくの炒り煮	ごはん さば みそに サバの味噌煮 びーふんいため ビーフン炒め ほうれん草ドレッシング和え すまし汁 (はんぺん)	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 う はな い に 卵の花炒り煮 もやしさらだ みそしる こまつな 味噌汁 (小松菜)	ごはん めんちかつ メンチカツ ちんげんさいまよなえ チンゲン菜マヨネーズ和え きりだいんに 切干大根煮 みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん とりにくの照り焼き 鶏肉の照り焼き ちくわのソテー ほうれん草の錦糸和え みそしる 味噌汁 (とうふ) さいだーゼリー サイダーゼリー
	A I77kcal 蛋白質 26.8g	I77kcal 蛋白質 28.9g	I77kcal 蛋白質 33g	I77kcal 蛋白質 21.9g	I77kcal 蛋白質 29.9g
	B I77kcal 蛋白質 31.3g				
	21	22	23	24	25
昼食	けいろうのひ 敬老の日 	しゅうぶんのひ 秋分の日 	ごはん はんぱーぐてみそーす ハンバーグデミソース こほうさらだ コほうサラダ ちんげんさいにびた 青梗菜の煮浸し みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん しろみさかな むにえる 白身魚のムニエル いたまご 炒り卵 こまつなうめふうみあ 小松菜梅風味和え みそしる 味噌汁 (そうめん)	おやこどん 親子丼 わかたけに 若竹煮 はるさめすもの 春雨の酢のもの みそしる 味噌汁 (もやし) ふーこつかんてん フルーツ寒天
			I77kcal 蛋白質 26.2g	I77kcal 蛋白質 36.2g	I77kcal 蛋白質 30.5g
	28	29	30		
昼食	わかめごはん ごもくらーめん 春巻き ちんげんさい ちゅうかあ 青梗菜の中華和え	ごはん マーボー豆腐 まかろにさらだ マカロニサラダ こまつな あ 小松菜おかか和え みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	おむはやし オムハヤシ じゃーまんほと ジャーマンポテト きやべつさらだ キヤベツサラダ ころもめすーす (ほうれんそう)		
	I77kcal 蛋白質 27.9g	I77kcal 蛋白質 31.5g	I77kcal 蛋白質 23.9g		