

千里だより



11 月の予定

2 日 (月)	つきはじ かい 月初めの会
3 日 (火)	ぶんか ひ きゅうしょび 文化の日 (休所日)
16 日 (月)	きゅうしょいんかい 給食委員会
19 日 (木)	りようしゃ けんこうしんだん 利用者健康診断
23 日 (月)	きんろうかんしや ひ きゅうしょび 勤労感謝の日 (休所日)
25 日 (水)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
30 日 (月)	つき お かい 月の終わりの会

ト ピックス

1 面	11月の予定 所長からのひとこと
2 面	キャンドル製作体験報告
3 面	健康コラム 利用者健康診断の実施について 就労支援プログラム実施報告
4 面	11月の献立表

所長からのひとこと

11月になり、秋も深まってきました。今年は、新型コロナウイルスの感染広がりで、ゆくりと「秋」を感じる時間もなかったですが、箕面の山の木々は少しずつ赤色に変わりつつあります。休日など、お出かけの際には、箕面の滝に向けてウォーキングで出かけるのも良いかもしれませんね。

さて、今年度から開始した「土曜開所日」について、これまで、キャンドル作りや音楽ライブの催しを行ってきました。今月（11月）は、土曜開所日を設けてないですが12月にはまた開所を予定しています。今後の計画として、「自分たちで何かを作る」「体を動かす」という内容で企画していきたいと思っておりますので、「家で何もすることがないので退屈」という方はぜひご参加ください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	クラブ活動はしばらくお休みになります。 再開するときは、お手紙でお知らせします。	
スポーツクラブ		
美術クラブ		

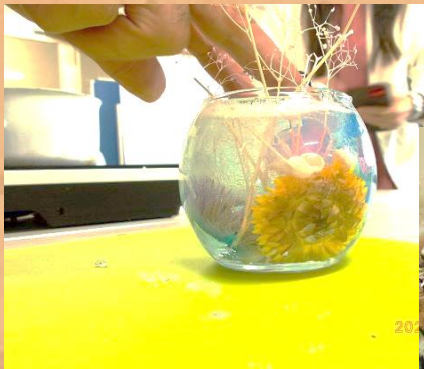
昨年もありました、沖縄県北大東島で就労体験実習参加者募集の案内チラシを1階廊下の掲示板に掲出しています。詳しくは職員の方の安蔵さんにお尋ねください。

ボトルキャップのリサイクル回収は9月末をもって終了いたしました。今までご協力下さり、ありがとうございました。

キヤンドル制作実施報告

10/17 (土) に「ハンドメイドキャンドル制作体験」をハンドメイドキャンドル協会より、講師の方をお招きし開催いたしました。

2回目の開催となる今回は、20名の方が参加され、みなさんが自分の考えた世界で唯一のオリジナルデザインのキャンドルを自由に作られ、楽しい時間を過ごすことができました。作成後のキャンドルは、10/30 (金) ~11/1 (日) に万博記念公園にて開催される「ロハスフェスタ万博」にて販売されます。制作体験のあとは、お弁当を食べてから掃除をして解散しました。参加された皆さん、お疲れ様でした。

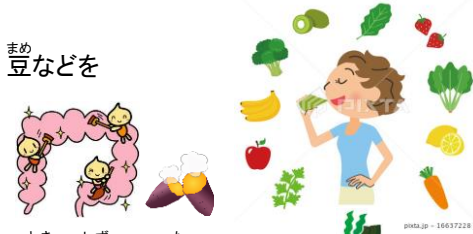


おならで分かる腸の健康



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 順番を守りましょう、ご飯を食べる時は静かに食べましょう。

利用者健康診断の実施について

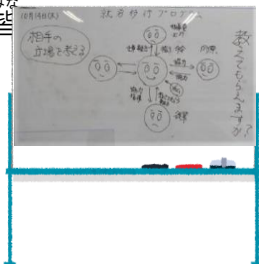
毎年実施している「利用者健康診断」を下記日時に行います。

実施日時 11月19日(木) 10時00分 から
実施場所 食堂および相談室にて

当日は時間の都合上、女性・男性の順番で検診を行います。遅刻された場合は健康診断を受けることができない場合があります。あらかじめご了承ください。詳しくは、改めて「お知らせ」と「問診表」等をお配りします。そちらをお読みください。

就労支援プログラム実施報告

10/17(木) 13:30より就労支援プログラムが開催されました。今月より新たに2名の方が参加されています。今月より「質問や最近困ったことはないですか?」と聞かれ、手を挙げて元気にはっきりと質問するなど、とても活気のある抗議となりました。また自分自身を取りまく人間関係にも触れて頂き関係函を書いて説明されるなど、参加された皆さんとても熱心に聞いていました。今までは質問等はあまりありませんでしたが、皆さんからの意見や感想もプログラムに取り入れていきますので、どしどしお寄せ下さい。次回は12/19(木)に開催です。





11月献立表



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
風食	ゆかりごはん にくうどん きんぴらごぼう ぶろっこりーさらだ ブロッコリーサラダ	振替休日	ごはん しろみさかなむにえる 白身魚のムニエル だいこんきゅうりどれしんぐあえ 大根と胡瓜のドレッシング和え ちんげんさいひたし チンゲン菜のお浸し みそしる 味噌汁(ふ)	ごはん 豚肉ときゃべつの味噌炒め かぼちゃふくに 南瓜の含め煮 こまつなまよねーずあえ 小松菜マヨネーズ和え わかめスープ	きんどばん サンドパン (メンチカツ&焼きそば) だいこんさらだ 大根サラダ くりーむすーぷに クリームスープ煮 ももかんてん もも寒天
	I初* - 844kcal 蛋白質 28.5g		I初* - 742kcal 蛋白質 26g	I初* - 803kcal 蛋白質 28.6g	I初* - 750kcal 蛋白質 24.3g
	9	10	11	12	13
風食	わかめごはん しおらーめん 塩ラーメン こまつな 小松菜しらす和え はるま 春巻き	ごはん ぶたしょうが焼き 豚しょうが焼き すばそてこ スパツテー ちんげんさいあ 青梗菜おかつ和え みそしる 味噌汁(かぼちゃ)	たき込みごはん さばの煮つけ さばの煮つけ きゃべつたまげ キャベツの卵炒め ほうれん草のごま和え ほうれん草のごま和え みそしる 味噌汁(だいこん)	ごはん ばーべきゅーちキン バーベキューチキン こうやとうふふくに 高野豆腐含め煮 きゃべつあもの キャベツの和え物 みそしる 味噌汁(もやし)	ごはん おでん はくさいそかあ 白菜磯香和え ころっけ コロツケ みそしる 味噌汁(とうふ) ばなな バナナ
	I初* - 797kcal 蛋白質 24.6g	I初* - 749kcal 蛋白質 26.7g	I初* - 775kcal 蛋白質 28.1g	I初* - 764kcal 蛋白質 32.9g	I初* - 733kcal 蛋白質 22.4g
	16	17	18	19	20
風食	A ハッシュドポーク B チキンライス かいそうさらだ 海藻サラダ はるさめすーぷ 春雨スープ ふるーちえ フルーチエ	ごはん にくだんごあます 肉団子の甘酢あんかけ こまつなきんしあ 小松菜錦糸和え むししゅうまい 蒸ししゅうまい みそしる 味噌汁(うずまきふ)	ごはん かつとじ煮 かつとじ煮 れんこん炒め れんこん炒め ほうれん草の和え物 ほうれん草の和え物 すまし汁(はんぺん)	ごはん しろみさかなまよねーずや 白身魚のマヨネーズ焼き じゃーまんぼてと ジャーマンポテト ちんげんさいにびたし チンゲン菜煮浸し たまごすーぷ たまごスープ	ごはん とりにくからあげ 鶏肉の唐揚げ うはな 卵の花 はくさいあ 白菜ゆかり和え みそしる 味噌汁(こまつな)
	A I初* - 751kcal 蛋白質 26g B I初* - 736kcal 蛋白質 24.5g	I初* - 795kcal 蛋白質 24.9g	I初* - 765kcal 蛋白質 28.9g	I初* - 718kcal 蛋白質 24.8	I初* - 782kcal 蛋白質 30.8g
	23	24	25	26	27
風食	振替休日	ごはん はんぱーぐでみそーす ハンバーグデミソース みにぼとふ ミニボトフ こまつなかにかまあ 小松菜カニカマ和え みそしる 味噌汁(さといも)	ごはん とりにくてや 鶏肉の照り焼き まかろにさらだ マカロニサラダ きゃべつあ キャベツのおかつ和え とんじる 豚汁	ごはん しろみさかなたつたあ 白身魚の竜田揚げ きりぼだいこんに 切干大根煮 ちんげんさいあ チンゲン菜しそ和え みそしる 味噌汁(ふ) やわらかプリン	かれーライス カレーライス かりふらわーとまめさらだ カリフラワーと豆のサラダ きゃべつそてこ キャベツソテー ふくしんづ 福神漬け
		I初* - 751kcal 蛋白質 26.9g	I初* - 765kcal 蛋白質 32.4g	I初* - 744kcal 蛋白質 32.9g	I初* - 806kcal 蛋白質 23.9g
	30				
風食	郷土料理 ~香川県~ ゆかりごはん ★ しっぽうどん ちんげんさいあ 青梗菜ごま和え しろみさかならい 白身魚フライ				
	I初* - 863kcal 蛋白質 31.4g				