

千里だより

12 月の予定

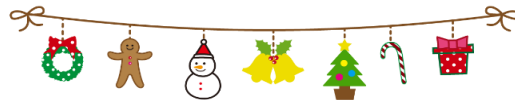
1 日 (火)	つきはじめの会
10 日 (木)	はっとりれいえんせいそうかつどう 服部霊園清掃活動
11 日 (金)	はっとりれいえんせいそうかつどう 服部霊園清掃活動
12 日 (土)	えてがみきょうしつ 絵手紙教室
14 日 (月)	きゅうしょくいんかい 給食委員会
17 日 (木)	しゅうろうえん 就労支援プログラム
25 日 (金)	こうちん しきゅうび 工賃支給日
28 日 (月)	つきおのりの会 月の終わりの会



トピックス

1 面	12月の予定 所長からのひとこと
2 面	すいたしゃくしょ さくひんしゅつてん 吹田市役所作品出展について ほんしゅうほうこく パンチの補修報告について
3 面	えてがみ きょうしつ 絵手紙教室について ねんまつねんし 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



11月は夏のような暑い日があり異常気象を感じる日がありましたが、このところ、寒さが厳しくなってきました。12月に入り、本格的な「冬」がスタートしました。これから2月終わりころまで寒い日が続きます。体調管理には十分に留意していただきますようお願いいたします。また、大阪では、新型コロナウイルスの感染者が増加してきています。「自分の体は自分で守る」ために、日ごろから注意していると思いますが、マスクの着用、帰宅後のうがいや手洗い、手指の消毒、を徹底して行っていたくようお願いします。

さて、今年は新型コロナウイルスの広がりにより、当所として昨年度まで行ってきた行事についてはすべて中止し、土曜日の開所日を設け人数制限を設けてはいますが、楽しい企画を開催するようにしてきました。

今月(12/12)は「絵手紙を作ろう」として講師の方にご指導いただく予定としてあります。参加申し込みされている方は、今回の企画で練習し、年賀状の作成にチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか？

新型コロナウイルス感染症を予防するため、せっけんを使った手洗い、こまめなうがい、きちんとマスクを着用して、病気予防に努めましょう。

すい

吹田市役所出展のお知らせについて

障がい者週間に関して、12月1日（火）から4日（金）のあいだ、吹田市役所ロビーにおいて、「2020障がい者週間記念事業」としての作業所の活動紹介を行います。

各作業所から説明のパネルや展示を行います。ワークセンター千里からは、梱包用のプラスチックひも（PPバンド）を組み合わせた「編みかご」と、在宅作業で作成していただいている、「缶バッチ」の展示を行う予定です。

新型コロナウイルス感染症の影響により、職員のみが展示ブースで皆さんの活動を紹介してきますので、みなさんの周りの方にも「こんなところで働いているよ」「こういうものを作っているよ」とお伝えくださいね。



べ

ベンチを補修報告について

大阪市職業指導センターのみなさんより、新しく木製のベンチとテーブルのセットを贈っていただきました。また、食堂と事務室側通用口の外に設置していたベンチとテーブルについて、少し傷んでいたので修理とペンキの塗りなおしも、行って頂けました。

新しいベンチとテーブルと合わせて、事務室側通用口に並べて設置をしましたので、天気の良い日に休憩時に使用してください。



気持ち良すぎて、寝てしまう!?



お花もきれいに咲いています

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



12月の給食目標 給食中はしゃべらないで食べましょう

12

12月 土曜開所日の実施について

12月12日（土）午前9時30分より、
 1階食堂にて「絵手紙教室」を実施します。
 当日は新型コロナウイルス等の感染症対策
 をしたうえで、講師の先生をお招きして作品
 制作を予定しております。参加申し込みに
 ついては終了しております。出席の返事を
 出していただいた方は、一緒にお渡しした
 「開催のお知らせ」をお読みください。



ねん

年 未年始の休所日について

早いもので、令和2年もあと1か月となりました。
 年末年始のワークセンター千里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 月曜日まで

年始の開所日：1月4日 月曜日から

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：ワークセンター千里

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		ごはん ぶたにく あつあげ いた もの 豚肉と厚揚げの炒め物 さといもに 里芋煮 はるさめ す もの 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん とりにく あます 鶏肉の甘酢あん ごぼうの炒め煮 もやしの和え物 みそしる 味噌汁 (ほうれんそう)	ごはん あじ に 鰹の煮つけ ちくわ磯部揚げ ほうれん草錦糸和え みそしる 味噌汁 (たまねぎ) おれんじゼリー	ごはん ちきんかつ チキンカツ たまごとうふ 玉子豆腐 はくさいぼんずあ 白菜ボン酢和え みそしる 味噌汁 (もやし)
		11月 - 772kcal 蛋白質 29.2g	11月 - 796kcal 蛋白質 26.3g	11月 - 742kcal 蛋白質 34.2g	11月 - 770kcal 蛋白質 31.3g
	7	8	9	10	11
昼食	おやこどん 親子丼 こまつな 小松菜おかか和え こんにやくとごぼ天煮 みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん かれい からあげ カレイの唐揚げ がんもの煮物 ほうれん草のさっぱり和え みそしる 味噌汁 (とうふ)	ごはん ぎゅうにくたまご 牛肉の卵とじ れんこん炒め こまつな かにかまあ 小松菜のカニカマ和え みそしる 味噌汁 (だいこん)	ごはん 豚ときのこのソテー だいこん あつあげ 大根と厚揚げ煮 ちんげんさいに梅 青梗菜梅肉和え すまし汁 (はなふ)	ろーるぼん ロールパン ミートポークスバゲティ ミニロールスバゲティ コールスロ スープ (こまつな) ぶりん プリン
	11月 - 752kcal 蛋白質 31.7g	11月 - 753kcal 蛋白質 30.2g	11月 - 737kcal 蛋白質 29.9g	11月 - 723kcal 蛋白質 28g	11月 - 773kcal 蛋白質 28.5g
	14	15	16	17	18
昼食	わかめご飯 みそらーめん 味噌ラーメン ちんげんさむる 青梗菜ナムル しゅうまい	ごはん とりにく からあげ 鶏肉の唐揚げ こんにやく 甘辛炒め きゃべつの生姜和え すまし汁 (そうめん)	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き つなきらだ ツナサラダ 豚じゃが みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん とんてき あげだし豆腐 揚げ出し豆腐 はくさい あ もの 白菜の和え物 みそしる 味噌汁 (だいこん)	ごはん すきやき風煮 こまつな 小松菜煮びたし だいこん 大根なます みそしる 味噌汁 (さといも) ふるこつしらたま フルーツ白玉
	11月 - 729kcal 蛋白質 26.2g	11月 - 744kcal 蛋白質 28.8g	11月 - 811kcal 蛋白質 33.4g	11月 - 731kcal 蛋白質 29.8g	11月 - 812kcal 蛋白質 30.1g
	21	22	23	24	25
昼食	A とりそぼろ丼 B おろしとんかつ B ごはん かぼちゃ ふう に 南瓜の含め煮 ほうれん草しらす和え みそしる 味噌汁 (うずまきふ)	ごはん や 焼きそば あげ餃子 こまつな す みそ 小松菜酢味噌和え ちゅうが スープ (もやし)	ごはん しろみきかなひかた 白身魚のピカタ ひじき五目煮 かりふらわのきらだ カリフラワーのサラダ みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	ごはん えびふらいとハンバーグ エビフライとハンバーグ ほととらだ ポテトサラダ はくさい スープ 白菜スープ ろーるけーき ロールケーキ	かれーライス カレーライス きゃべつまよねーずあ キャベツまよねーず和え ほうれん草ソテー スープ (いんげん) スープ (いんげん)
	A 11月 - 735kcal 蛋白質 28g B 11月 - 702kcal 蛋白質 22.8g	11月 - 855kcal 蛋白質 30.8g	11月 - 688kcal 蛋白質 30.2g	11月 - 922kcal 蛋白質 26.6g	11月 - 808kcal 蛋白質 22.9g
	28				
昼食	なめし 菜飯 にくうどん きりぼん 切りぼん切干大根と豚肉煮 ほうれん草のごま和え ばいんかんてん パイン寒天				
	11月 - 872kcal 蛋白質 30.2g				