

千里だより



10月



の 予定

2 日 (月)	つきはじ 月 初めの会
9 日 (月)	スポーツの日 (休所日)
16 日 (月)	きゅうしよくけんとういんかい 給食検討委員会、選択メニュー
19 日 (木)	せいじんびょうよぼうきょうしつ 成人病予防教室
25 日 (水)	こうちんしきゆうび 工賃支給日
31 日 (火)	お 終わりの会、新聞発行



現在の利用者数

しゅうろうけいぞくしえん 就労継続支援B型57名 / めい いこう しえん 移行支援3名
ごうけい 合計 60名

ト ピックス

1 めん 面	がつ 10月の予定 しよちよう 所長からのひとこと
2 めん 面	けんこうしんだん 健康診断を実施いたしました しよくけんしゅう 職員研修をおこないました あーとてん アート展に出店いたします
3 めん 面	けんこう 健康コラム あき 秋のレクの案内について しゅうろうしえん 就労支援プログラムについて
4 めん 面	がつ 10月の献立表

しよちよう 所長からのひとこと



いっ 一か月の間で、あさ 朝夕がずいぶんとあつ 過ごしやすい気温になり、いえ 家を出るときにはとてもすず 涼しいのにワークセンター千里に到着する頃にはあつ 暑くなっている。とあつ 感じている方も多いのではないのでしょうか？10月中頃までは、ひる 日中とあさ 朝夕の気温差があつ 大きくなり何をあつ 着ていこうかとあつ 悩むことがあると思いますが、あつ 朝家を出るときにあつ 感じた温度にあつ 応じたあつ 服装（あつ 簡単にあつ 脱いだりあつ 着たりあつ できるあつ 服）であつ 通勤するようにあつ してください。

さて、あき 秋「食欲のあき 秋」です。あつ 色々なあつ 食べ物があつ 美味しいあつ 季節にあつ なってきました。あつ 山のあつ 幸、あつ 海のあつ 幸、あつ スイーツあつ など、あつ お店にあつ 行けばあつ 色々なあつ 美味しいあつ 物があつ ならんでいます。あつ ついついあつ 欲しいあつ 物をあつ たくさんあつ 買ってあつ 食べてあつ しまうあつ 方もあつ おられるあつ と思いますが、あつ 食べあつ 過ぎにあつ ならないあつ ようあつ くれぐれあつ もあつ 気をあつ 付けてあつ いただき、あつ 「あつ 腹あつ 八分あつ 目、あつ もうあつ 少しあつ 欲しいあつ なあ・・・」とあつ 思うあつ ところであつ ストップあつ するようにあつ してあつ いきましょう。

ワークセンター千里では、あつ 利用者あつ のあつ 方々あつ のあつ 健康あつ 面をあつ サポートあつ するため、あつ 先日あつ 、あつ 年にあつ 一回あつ のあつ 健康あつ 診断あつ をあつ 実施あつ したあつ ところあつ です。あつ 日頃あつ から、あつ 甘いあつ ものがあつ 好きあつ 、あつ 辛いあつ ものがあつ 好きあつ 、とあつ いったあつ 方々あつ はあつ 健診あつ 結果あつ をあつ 改めてあつ 確認あつ し、あつ 自分あつ のあつ 健康あつ 維持あつ のあつ ためにあつ 気をあつ 付けるあつ ことをあつ ごあつ 家族あつ やあつ 支援あつ 者あつ のあつ 方とあつ 話しあつ 合い、あつ 普段あつ のあつ 生活あつ のあつ 見直しあつ にあつ 活用あつ してあつ いただけあつ るとあつ 有あつ 難いあつ です。

<<きゅうけいじ きゅうしよ 給食時の食堂での過ごし方について>>
いす すわ 椅子に座りましょう。ふきは 指示された拭き方をしましょう。使った物は元の場所に戻しましょう。椅子はやさしく使しましょう。あつ たが あつ きも あつ す あつ ぎょうりよく あつ ねが あつ 互いあつ 気持ちあつ よくあつ 過ごあつ せるあつ ようあつ ごあつ 協力あつ をあつ お願いあつ します。

けん

健康診断を実施いたしました

9月21日（木）にワークセンター千里では利用者の方に健康診断を受診していただきました。

年に1回の健康診断で、身長・体重・血圧・尿検査・問診を測り、40歳以上の希望された利用者の方には血液検査を行いました。結果については後日郵送にてワークセンター千里に届き次第、コピーを当センターにて保管の上、皆様にお渡しさせて頂く予定です。日頃の健康管理に役立て頂けると幸いです。なお、診断結果については利用者みなさんの体の状態を把握することを目的としております。みなさん健康的な生活（睡眠、食事など）をできるよう、意識してゆきましよう。



しよく

職員研修をおこないました

8月31日（木）15時30分より、職員向け研修を施設内で実施しました。当日は利用者の方には普段より1時間早い15時に、ワークセンター千里を降所していただきました。

主に障がい者虐待防止をテーマに、映像資料の視聴と事例検討を行うグループワークを行いました。研修で学んだことを確認し今後の利用者支援に活かしてゆきたいと思っております。

ご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。



アート展に出展いたします。

10月28日（土）に「第23回ふれあい文化祭・わたしのおおさかアート展」がワークセンター中授で開催されます。ワークセンター千里からは模擬店として出店する予定で、内容はフランクフルトとたこ焼きせんべいの販売を行う準備をしています。当日はスペース等の問題から職員のみで対応を行います。販売時間は10時からとなっております。売り切れになったら模擬店は終了となります。ご予約が空いていれば、販売している職員の様子を見に来ていただくことや、他の模擬店や展示をご覧頂ければと思います。

開催場所：ワークセンター中授 大阪市天王寺区東上町4-17
最寄り駅：鶴橋駅（大阪メトロ・JR環状線・近鉄線）より徒歩5分





食欲の秋に食べ過ぎを防ごう

夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。

食欲をコントロールするには？

1 体を動かす 具体的な運動方法はウォーキングやジョギング

2 夜はよく眠り、朝は太陽の光を浴びる

3 気分転換 & リラックス ラベンダーやカモミールの香りでリラックス

4 食事・調理のポイント 食べる順番(きのこや海藻などカロリーが低いものから食べる。

かむ回数を増やす、時間をかけて食べる。



10月の給食目標 給食をのこさず食べましょう

秋のレクリエーションの案内について

9月15日(金)～22日(金)までのあいだで、11月4日(土)に実施予定の「秋のレクリエーション」の参加確認を行いました。今年度は土曜開所日の一環として実施いたしますので、参加は自由となっております。当日は大型バスに乗って「ブルーメの丘(滋賀県)」に向かう予定です。詳しい案内は、10月に入ってからお渡しする予定です。よろしくお願いいたします。



吹田就労準備セミナーに参加しました。

9月26日(火)午後1時30分よりすいた障がい者就業・生活支援センター主催の「すいた就労準備セミナー」に、興味を示めされた就職希望の利用者の方と引率職員として(佐々木・水島支援員)の2名とで参加してきました。詳しくは次号以降で紹介予定です。

就労支援プログラムについて

10月下旬に食堂にて「就労支援プログラム」を、講師に依野先生をお迎えし、「働くために必要なこと」を中心に講義を開催する予定です。対象者となる利用者の方へ、改めてお知らせいたしますので準備物(鉛筆、シャープペンや消しゴム、書くための紙やノート等)を自分で用意しておきましょう。



前回の就労支援プログラムの様子

10月献立表



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	なめし菜飯 かき ^{たま} うどん ころっけコロッケ こまつな ^あ もの小松菜の和え物	ごはん とりにく ^み 鶏肉のごま味噌焼き たまごとうふ玉子豆腐 ちんげんさい ^そ かあチンゲン菜磯香和え すまし汁 ^し (そうめん)	ごはん あじ ^か れーふうみや鱈のカレー風味焼き きやべつ ^あ ごま和え かぼちゃ ^ふ くに南瓜の含め煮 みそしる ^じ 味噌汁(もやし)	ろーるばん みーとすば ^て イミートスバゲティ ぶろっこ ^り ニサラダ すーぶ ^と う(とうふ) よーぐる ^と ば ^あ ヨーグルトババロア	ごはん ぶるこぎ あ ^ぎ 揚餃子 ほうれん ^そ 草 ^し 二色 ^あ 和え みそしる ^じ 味噌汁(うずまきふ)
	I ¹ kg - 681kcal 蛋白質 16g	I ¹ kg - 674kcal 蛋白質 28.6g	I ¹ kg - 579kcal 蛋白質 23.1g	I ¹ kg - 710kcal 蛋白質 30.8g	I ¹ kg - 731kcal 蛋白質 21.2g
	9	10	11	12	13
昼食	 スポーツの日	ごはん とんかつ いんげん ^み の ^ち ミンチ炒め きりぼし ^は む ^き らだ切干とハムのサラダ 味噌汁 ^(たまねぎ)	ごはん にく ^だ ん ^こ と ^ま とに肉団子トマト煮 ちんげんさい ^あ 青梗菜カニカマ和え こうや ^と う ^ふ ふ ^く に高野豆腐の含め煮 みそしる ^じ 味噌汁(こまつな)	ごはん とり ^か ら ^あ 鶏の唐揚げ き ^と い ^も に ^も もの里芋の煮物 こまつな ^す もの小松菜の酢の物 みそしる ^じ 味噌汁(ふ)	ごはん しろ ^み か ^な な ^ひ か ^た 白身魚のピカタ 炒り豆腐 ちんげんさい ^の だ ^あ チンゲン菜信田和え すーぶ ^(だいこん)
	I ¹ kg - 689kcal 蛋白質 20.9g	I ¹ kg - 748kcal 蛋白質 26.1g	I ¹ kg - 722kcal 蛋白質 26.3g	I ¹ kg - 547kcal 蛋白質 24g	
	16	17	18	19	20
昼食	A 味噌ラーメン B ちく ^{てん} 天うどん ゆかりご飯 こまつな ^ひ た小松菜お浸し れん ^こ ん ^{いた} にレンコン炒め煮 ば ^な なバナナ	ごはん は ^ほ う ^さ い ^い 八宝菜 あ ^揚 げ ^し ゆ ^う まい揚げしゅうまい び ^こ ん ^ず き ^ら だビーシズサラダ ちゅう ^か す ^ー ぶ(ちんげんさい)	ごはん か ^れ い ^に の ^煮 つけカレイの煮つけ さん ^ど ま ^め た ^も の三度豆炒め物 は ^く さい ^す もの白菜の酢の物 すまし汁 ^(はんぺん)	ごはん ち ^き ん ^な ん ^ぼ んチキン南蛮 こ ^ん に ^{やく} 煮こんにゃく煮 は ^く き ^ん し ^あ 白菜錦糸和え みそしる ^じ 味噌汁(ふ)	ごはん に ^こ み ^は ん ^ば ー ^ぐ 煮込みハンバーグ わか ^た ち ^煮 若竹煮 ほうれん ^草 のごま ^あ 和え みそしる ^じ 味噌汁(たまねぎ)
	A I ¹ kg - 667kcal 蛋白質 21g B I ¹ kg - 718kcal 蛋白質 18g	I ¹ kg - 637kcal 蛋白質 21.4g	I ¹ kg - 486kcal 蛋白質 26.9g	I ¹ kg - 665kcal 蛋白質 27g	I ¹ kg - 744kcal 蛋白質 25.2g
	23	24	25	26	27
昼食	す ^た み ^な ど ^ん スタミナ丼 だい ^{こん} あ ^つ あ ^に 大根と厚揚げ煮 ちんげんさい ^い にく ^あ え青梗菜梅肉あえ みそしる ^じ 味噌汁(うずまきふ)	ごはん とりにく ^そ て ^ー 鶏肉のソテー ろーる ^ま き ^や べ ^つ こ ^ん そ ^め にロールキャベツコンソメ煮 こまつな ^{しょう} あ ^あ 小松菜の生姜和え みそしる ^じ 味噌汁(きやべつ)	ごはん しろ ^み か ^な い ^そ べ ^あ 白身魚の磯部揚げ ぎ ^{ゆう} に ^く いた ^に 煮牛肉の炒め煮 ちんげんさい ^あ もの青梗菜の和え物 みそしる ^じ 味噌汁(うずまきふ)	ごはん ま ^ー ぼ ^ー こ ^う ふマーボー豆腐 ふ ^た に ^く い ^ん げ ^ん いた ^め 豚肉とインゲン炒め き ^や べ ^つ ま ^よ ね ^ー ず ^あ えきやべつマヨネーズ和え みそしる ^じ 味噌汁(ふ)	ぼ ^ー く ^か れ ^ー ポークカレー かい ^そ ら ^だ 海藻サラダ すーぶ ^(こまつな) スープ(小松菜) か ^ほ ち ^や ぷ ^{りん} かぼちゃプリン
	I ¹ kg - 787kcal 蛋白質 22.8g	I ¹ kg - 687kcal 蛋白質 31.3g	I ¹ kg - 610kcal 蛋白質 22.1g	I ¹ kg - 704kcal 蛋白質 28.5g	I ¹ kg - 754kcal 蛋白質 21.2g
	30	31			
昼食	わかめごはん と ^ん ぼ ^ん 南蛮うどん ぶろっこ ^り ニサラダ み ^{かん} てん ^寒 天	ごはん しろ ^み か ^な む ^に え ^る 白身魚のムニエル だい ^{こん} き ^う り ^の ど ^れ し ^ん ご ^あ え大根と胡瓜のどれしんごあえ じゃ ^ー ま ^ん ぼ ^こ とジャーマンポテト みそしる ^じ 味噌汁(とうふ)			
	I ¹ kg - 802kcal 蛋白質 30.8g	I ¹ kg - 640kcal 蛋白質 19.7g			