

9月の予定

1 日 (月)	つきはじめの会
15 日 (月)	敬老の白
22 日 (月)	給食 検討委員会
23 日 (火)	秋分の白
25 日 (木)	工賃支給日
29 日 (月)	身だしなみ講座
30 日 (火)	月終わりの会



トピックス

1 面	9月の予定 所長からのひとこと
2 面	土曜開所日 フライング ディスク教室の報告
3 面	健康コラム 身だしなみ講座の実施について(お知らせ) インフォメーション
4 面	9月の献立表



現在の利用者数

就労継続支援B型56名/ 移行支援2名
合計 58 名

うり

売上げ報告(作業種類ごと)

施設外作業	362,220円	
施設内作業①	439,000円	(①組立・加工作業)
施設内作業②	391,352円	(②封入・袋入れ)
合計		1,192,572円

＜所長からのひとこと＞



9月です。今年度も半分が過ぎようとしています。私はあっという間でしたが、皆さんはいかがでしたでしょうか。夕方には陽が落ち、「リリリリ…」という虫の声も聞こえて秋の気配も感じますが、日中はまだまだ真夏並みの暑さが続いています。くれぐれも体調管理には気をつけてくださいね。

9月1日は防災の日です。例年9月に行われます大阪府 880万人訓練は今年は11月に開催されます。またワークセンター千里でも同じに避難訓練を予定しています。日程が近づいてきたらご案内させていただきます。南海トラフ地震の発生も警戒されています。日々の備えはどうされていますか？災害はいつ起こるかわかりません。やみくもに不安になってもしんどいですが、お住いの地域の情報をしっかり知っていざというときのための準備がすすめられるといいですね。



＜＜体調管理についてのごお願い＞＞ 熱中 症 対策としてこまめな水分補給を心がけていただき、新型コロナが流行ってきていますので、こまめな手洗いとうがいを心がけてください。

ど
土 曜開所日の実施報告（フライングディスク体験教室）



7月12日(土)10時より、土曜開所日のイベントとしてスポーツ教室「フライングディスクを体験してみよう」を実施いたしました。当日は22名の方たちが参加されましたが、前回の「ボッチャ大会」に引き続き、今回も千里寮さんのご協力をいただき、千里寮の多目的ホールにて開催しました。

フライングディスク教室に先立ち、長居障がい者スポーツセンターからお越しいただいた、福島さん、三上さん、相模さんより、基本的なルールから丁寧に説明していただきました。

グループ対抗戦は白熱した試合展開となりましたが、最後に各グループごとに優勝したチームに表彰状が手渡されました。フライングディスクをされる機会がありましたら、是非チャレンジしてください。



皆さま、大変暑い中お疲れさまでした！！



健康コラム



★みなさん 食欲の秋ですねー

暑かった夏が過ぎ、食べ物がおいしく、食欲も回復する秋がやってきます。

この時期になると、何でもおいしくてついつい食べ過ぎてしまいますね。

旬の食材・美味しい魚・野菜・果物が多くうれしいですね！

新米、さつまいも、サンマ、きのこ、梨、柿、ぶどう。旬のものは栄養価も高いです。

【食べ過ぎに気を付けるポイント】

- ・バランスよく1日3食食べましょう。
- ・食べる順番に配慮する。食物繊維から
- ・噛む回数を増やしましょう。一口30回噛みましょう
- ・果物は握り拳1つ分を目安に楽しみましょう
- ・日光を浴びながら適度な運動をしましょう



ご自分の食欲をうまくコントロールして秋を楽しみましょう。

9月の給食目標

なるべく残さず食べましょう！

み

身だしなみ講座の実施について(お知らせ)

皆様お待ちかねの資生堂ライフオリティービューティーセミナー「身だしなみ講座」を開催します！
 今回はメイクアップを中心とした「レディース フレッシャーズコース」となりますが、日常生活・就職活動に使えるスキンケアやメイクアップ等について、資生堂の専属講師から実践的な講義をしていただきます。近日中に案内をお渡ししますので、おしゃれに興味のある方はご参加ください！

開催日時：令和7年9月29日(月) 13:30 ~ 15:00

場所：ワークセンター千里 食堂

参加対象：ワークセンター千里の女性利用者



information

①定期健康診断について

例年、秋に実施していた定期健康診断ですが、今年度より各自で受診していただくようお願いいたします。9月と3月につきましては、体重・身長・BMI測定を実施いたします。
 健康診断をご希望の方は、各市町村などで実施している無料の健康診断などをご活用ください。
 ご不便をおかけしますが、何卒ご了承のほどをよろしくお願いいたします。

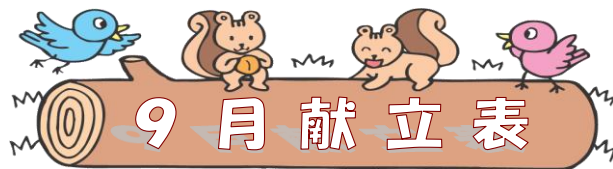
②食堂清掃について

新しく利用される方が加わったことにより、9月1日より食堂清掃の担当が変更となっております。新しい担当表を食堂に掲示していますので、各自でご確認をお願いいたします。



よろしく
おねがい
します





9月献立表

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
メニュー	ビビンバ風 揚げ餃子 春雨スープ もも缶 	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 青梗菜煮浸し 冷奴 味噌汁(さといも)	ごはん サバの味噌煮  ビーファン炒め ほうれん草ドレッシング和え すまし汁(たまごとうふ)	ごはん ゆで豚ごまだれがけ かぼちゃのミンチ炒め いんげんマヨネーズ和え 味噌汁(うずまきふ)	ソースカツ丼  田楽(とうふ・こんにゃく) 小松菜生姜和え すまし汁(そうめん)
	I・糖質 - 745kcal 蛋白質 16.8g	I・糖質 - 771kcal 蛋白質 28.9g	I・糖質 - 722kcal 蛋白質 25.1g	I・糖質 - 648kcal 蛋白質 20.9g	I・糖質 - 845kcal 蛋白質 22.4g
メニュー	8	9	10	11	12
	ゆかりごはん 冷やしきつねうどん ほうれん草ポン酢和え ごぼうと豚肉の炒り煮	ごはん メンチカツ 小松菜磯香和え がんも詰め煮 味噌汁(たまねぎ)	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 切干大根煮 もやしサラダ 味噌汁(こまつな)	ごはん 鶏肉の照り焼き ちくわのソテー 青梗菜の錦糸和え 味噌汁(ふ)	カレーライス 大根サラダ スープ(おくら) シャインマスカットゼリー 
	I・糖質 - 667kcal 蛋白質 19.9g	I・糖質 - 745kcal 蛋白質 22.2g	I・糖質 - 704kcal 蛋白質 23.7g	I・糖質 - 703kcal 蛋白質 28.6g	I・糖質 - 789kcal 蛋白質 18.5g
メニュー	15	16	17	18	19
		三色丼 田舎煮 すまし汁(うずまきふ) みたらし団子 	ごはん 豆腐ハンバーグ&コロッケ ゴボウサラダ 青梗菜のツナ和え 味噌汁(もやし)	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ジャーマンポテト 揚げ茄子おろしポン酢 コンソメスープ(おくら)	ごはん 白身魚のムニエル マカロニソテー 小松菜 梅風味和え 味噌汁(だいこん)
		I・糖質 - 749kcal 蛋白質 22.1g	I・糖質 - 683kcal 蛋白質 16g	I・糖質 - 727kcal 蛋白質 26.3g	I・糖質 - 677kcal 蛋白質 21.5g
メニュー	22	23	24	25	26
	A 皿うどん B 塩ラーメン わかめごはん 春巻き 杏仁豆腐		ごはん 豚肉の柳川風 ぜんまい炒め煮 小松菜和え物 味噌汁(ふ)	ごはん ミートボールシチュー ほうれん草ソテー コールスローサラダ	ごはん マグロカツ れんこんおかか煮 青梗菜 酢味噌和え すまし汁(はくさい)
	A I・糖質 - 812kcal 蛋白質 23.3g		I・糖質 - 636kcal 蛋白質 20.1g	I・糖質 - 754kcal 蛋白質 18.4g	I・糖質 - 669kcal 蛋白質 18.5g
	B I・糖質 - 747kcal 蛋白質 19.3g				
	29	30			
メニュー	菜飯 かきたまうどん コロッケ 小松菜の和え物	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 玉子豆腐 青梗菜の磯香和え すまし汁(そうめん)			
	I・糖質 - 723kcal 蛋白質 17.1g	I・糖質 - 740kcal 蛋白質 30.3g			