

10月の予定

1 日 (水)	つきはじめかい 月初めの会
13 日 (月)	スポーツのひ スポーツの日
20 日 (月)	きゅうしょくけんとういんかい 給食 検討委員会
24 日 (金)	こうちんしきゅうび 工賃支給日
27 日 (月)	みだしなみこうざ 身だしなみ講座 PART II
31 日 (金)	つきおわりかい 月終わりの会

トピックス

1	めん 面	10月の予定 所長からのひとこと
2	めん 面	みだしなみこうざ 身だしなみ講座 PART1 じっしほうこく 実施報告
3	めん 面	けんこう 健康コラム ほくがすいどうくさか 北部水道 草刈りの報告
4	めん 面	10月の献立表

現在の利用者数 就労継続支援B型58名/ 移行支援2名  
合計 60 名

売上げ報告(作業種類ごと)

施設外作業	55,232円	
施設内作業①	407,912円	(①組立・加工作業)
施設内作業②	274,534円	(②封入・袋入れ)
合計	737,678円	

<所長からのひとこと>

秋分の日が過ぎ、ようやく秋らしい気候となり、お出かけしやすくなってきましたね。私は先日近くの公園で開催された音楽フェスに立ち寄り、合唱団のきれいなハーモニーに心癒されるひとときを過ごしました。お出かけといえば関西万博もいよいよ終盤ですね。一度行くと「とってもよかった！」との評判を聞きますがいかかでしたでしょうか？また感想をきかせてもらえると嬉しいです。さて、9月29日に女性利用者の方を対象に身だしなみ講座が開催されました。就労支援プログラムの一環としてでしたが、皆さんにはステキな笑顔で参加していただくことができとてもうれしいです。この機会に教わった、スキンケアや洋服の色合いも意識してみると、普段のおでかけもいつも以上にウキウキ、わくわく心はずむかもしれませんね。過ごしやすくなってきたこの季節、秋まつりなど地域のイベントなども開催されていると思います。ちょっとしたおしゃれを楽しんでみてはいかかでしょうか？

<<体調管理についてのお願い>> 最近、新たに感染症が流行ってきていますので、こまめな手洗いとうがい、できるかぎりマスク着用を心がけてください。

しゅう

# 就労支援プログラム 資生堂 身だしなみ講座 PART I を開催しました！

9月29日(月)午後1時30分から株式会社 資生堂より講師を招いて、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」を開催いたしました。

今回は就労支援プログラムの一環としての開催で、主に女性の方を対象とした講座でした  
が、希望される人が多く13名の方たちにご参加いただきました。

当日は講師2名が来所され、講座の初めに日常生活や就職活動に活用できる基本的なス  
キンケアやメイクアップ、ヘアスタイリングを、懇切丁寧にご講義いただきました。

講義が終わった後は、資生堂の化粧品を使って各々でメイクアップをしましたが、  
実践的な内容で皆さん非常に参考になったとおっしゃられていました。

10月には第2弾として、男性の方を対象とした「身だしなみ講座」を企画しています  
ので、ふるってご参加ください！



## 《身だしなみ講座の風景》



参加されたみなさん  
お疲れさまでした！



## ★スポーツの秋・食欲の秋。健康に過ごすポイント

1. 暑さが和らぎ、汗をかきすぎることがないので、この時期はジョギングやウォーキングにチャレンジするのがおすすめです。健康寿命を延ばす為に身体を動かす意識が大事。涼くなったとはいえ水分補給をお願いします。



2. 運動前後のケアでは、ビタミンCをこまめに取りましょう。

一度にたくさんとると吸収率が下がりがり余分なものは尿から排泄されてしまいます。

なるべく毎食野菜をとることや、果物を間食として摂取することがおすすめです。

ビタミンCが多く含まれる夏野菜は、ピーマン、ブロッコリー、トマト、ゴーヤなど。

果物ならばキウイフルーツ、パイナップル、レモン、バナナ、みかんなど。



3. 運動後にはしっかりとクールダウンを。また、乾燥する季節なので保湿をしっかりと！

睡眠が心の健康にかかわってきますので、お休み前にフレグランスを枕にひと吹きしてちょっとした幸せを見つけるのもおすすめです。



10月の給食目標

食べ終わったらゆっくり片付けましょう！

## 北 部水道事業所の草刈り作業を実施しました

今回 新規作業として、ワークセンター千里から徒歩10分ほどにある大阪広域水道事業団北部水道事業所での草刈り作業を9月24日(水)に実施しました。

今年は6月から暑い日が続きましたが、当日は一転して秋の訪れを感じられるような涼しさ

の中での草刈り作業となりました。

今回は特にアレチヌスビトハギこと「ひっつき虫」の草刈りが大変でしたが、参加された皆さんが手際よく草刈りをおこなってくれたおかげで、一日で作業が完了しました。

参加された皆さん、ありがとうございました！



草刈り中



草刈り後





# 10月献立表



	月	火	水	木	金
			1	2	3
メニュー			ごはん さばの煮つけ キャベツごま和え 南瓜の含め煮 味噌汁(もやし)	ロールパン ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ スープ(ほうれん草) フルーツヨーグルト	ごはん ブルコギ 揚げ餃子 ほうれん草二色和え 味噌汁(ふ)
			I144* - 759kcal 蛋白質 25.5g	I144* - 658kcal 蛋白質 25.2g	I144* - 774kcal 蛋白質 21.1g
メニュー	6	7	8	9	10
	ゆかりご飯 味噌ラーメン レンコン炒め煮 パチ子	ごはん とんかつ インゲン炒め 切干とハムのサラダ 味噌汁(たまねぎ)	ごはん 肉団子トマト煮 青梗菜カニカマ和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁(こまつな)	ごはん 鶏肉のソテー 里芋の煮物 小松菜の酢の物 味噌汁(うずまきふ)	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 炒り豆腐 チンゲン菜 信田和え スープ(だいこん)
	I144* - 700kcal 蛋白質 21g	I144* - 712kcal 蛋白質 19.5g	I144* - 681kcal 蛋白質 22.1g	I144* - 700kcal 蛋白質 26.1g	I144* - 610kcal 蛋白質 25.4g
	13	14	15	16	17
メニュー		ハッシュドポーク ポテトサラダ 春雨 スープ フルーツ缶	ごはん 鰹のカレー風味焼き 三度豆 炒め物 白菜の酢の物 すまし汁(とうふ)	ごはん チキン南蛮 こんにゃく煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁(ふ)	ごはん 八宝菜 揚げしゅうまい ピーンズサラダ 中華スープ(ちんげんさい)
		I144* - 831kcal 蛋白質 17.6g	I144* - 594kcal 蛋白質 23.4g	I144* - 705kcal 蛋白質 27.2g	I144* - 697kcal 蛋白質 23g
メニュー	20	21	22	23	24
	A カレーうどん B 鶏 南蛮うどん 菜飯 ブロッコリーサラダ サイダーゼリー	ごはん 豆腐の味噌炒め 豚肉とインゲン炒め きゃべつマヨネーズ和え 味噌汁(うずまきふ)	ごはん 白身魚のムニエル 牛肉の炒め煮 青梗菜の和え物 味噌汁(さといも)	ごはん 鶏肉の唐揚げ ロールキャベツコンソメ煮 小松菜の生姜和え 味噌汁(もやし)	ごはん 煮込みハンバーグ わかたけ 若竹煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(ふ)
	A I144* - 773kcal 蛋白質 24g B I144* - 830kcal 蛋白質 30.5g	I144* - 747kcal 蛋白質 28.5g	I144* - 697kcal 蛋白質 22.2g	I144* - 796kcal 蛋白質 31.5g	I144* - 792kcal 蛋白質 25.6g
メニュー	27	28	29	30	31
	わかめごはん 野菜たっぷりラーメン 大根と厚揚げ煮 わらびもち	ごはん 白身魚の磯部揚げ 大根と胡瓜のドレッシング和え じゃーまんポテト 味噌汁(たまねぎ)	ごはん 豚肉ときゃべつの味噌炒め がんもの含め煮 小松菜マヨネーズ和え わかめスープ	ごはん チンジャオロース ミニメンチカツ もやしナムル 味噌汁(うずまきふ)	ポークカレー 海藻サラダ スープ(小松菜) かぼちゃプリン 
	I144* - 822kcal 蛋白質 28.1g	I144* - 642kcal 蛋白質 18.5g	I144* - 758kcal 蛋白質 24.9g	I144* - 785kcal 蛋白質 22g	I144* - 747kcal 蛋白質 20.1g