

◎作業頑張っています◎

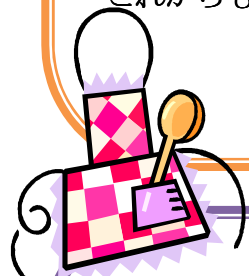
配食サービス班で作業されている

M. Mさんです。

Mさんは、率先して掃除に取り組んでくれます。掃除は、衛生・清潔第一の配食サービス班にとって、とても重要な作業の一部なので、とても助かっています。最近では包丁で野菜を切っただけも多く、ひとつひとつ丁寧に取り組む姿勢は、従業者も見習わなければと思います。これからも一緒に作業頑張りましょう！

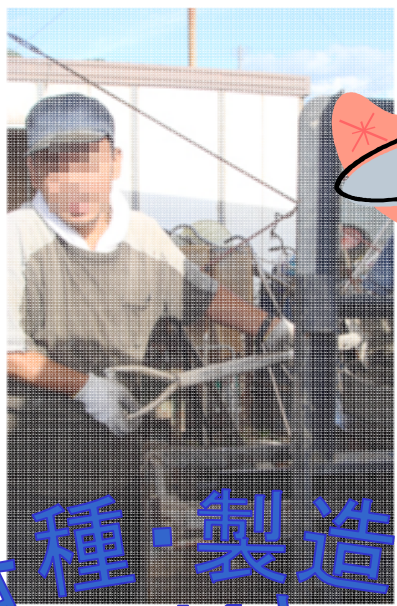


配食サービス班
M. Mさん

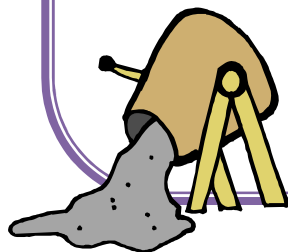


各種製品製造班で作業をされている
M. Kさんです。

作業時は二次製品の型枠の準備や解体、完成した製品の運搬と様々な作業に取り組んでもらっています。とても作業熱心な方であり、職員はいつも助けてもらっています。これからも怪我などに気をつけて、作業頑張ってくださいね。

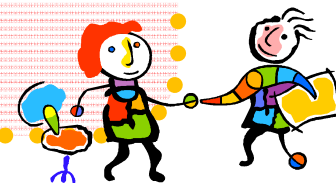
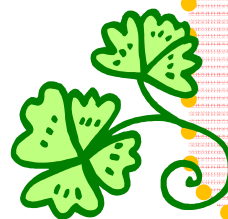


各種・製造班
M. Kさん



＊はじめまして＊

10月1日より松山福祉園で働かれる事務職員の渡部さんです。これからよろしくお願いします！！

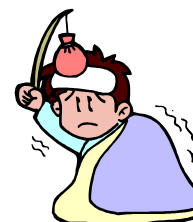


医務より

風邪予防出来ていますか??



皆さんは風邪の予防の仕方を知っていますか??風邪は人の体力や免疫力が落ちてきたときに引きやすくなります。免疫力を高め、風邪を引きにくい身体づくりをしましょう♪



免疫力を高める方法

☆血のめぐりの改善

⇒スポーツ等で身体を動かし体を温めるようにしてください。また寒い時期に薄着で過ごしたり、女の人に多い冷え症は体が冷え血のめぐりが悪くなります。上着を羽織るなど体を冷やさないう体温調節を行いましょう。

☆疲労回復

⇒夜更かしは避け、十分な睡眠を取りましょう！！

☆うがい・手洗いをする

⇒うがい・手洗いは風邪のウイルスを退治するのに大切な事です。外出した際や作業が終わった後は必ず、うがい・手洗いをするようにしましょう♪



10月の行事予定

- 10月 1日 (土) 作業休み・くるみ園運動会
- 10月 2日 (日) 作業休み・勇気の会
- 10月 3日 (月) 全員朝礼
- 10月 4日 (火) ゆうあいスポーツ四国高知大会
- 10月 5日 (水) ゆうあいスポーツ四国高知大会
- 10月 6日 (木) 工賃支払日・カウンセリング
- 10月 7日 (金) 地方祭・作業休み・文化クラブ
- 10月 8日 (土) 一日作業・クリーン運動
- 10月 9日 (日) 作業休み
- 10月10日 (月) 体育の日・作業休み・スポーツクラブ
- 10月15日 (土) 作業休み・カラオケクラブ・堀江保育園運動会
- 10月16日 (日) 作業休み
- 10月20日 (木) 全国障がい者スポーツ大会 (山口県) : 25日まで
- 10月22日 (土) 一日作業
- 10月23日 (日) 福角会祭
- 10月29日 (土) 作業休み・アウトドアクラブ



☆☆10月献立☆☆

	朝	エ ネ ル (kcal)	蛋 白 質 (g)	昼	エ ネ ル (kcal)	蛋 白 質 (g)	夕	エ ネ ル (kcal)	蛋 白 質 (g)	総 エ ネ ル (kcal)
1 土	パンバイキング オムレツ チーズ 牛乳	559	27.7	栗ごはん きつねうどん ちくわの磯辺揚げ	699	26.8	ごはん 魚の南蛮漬け ひじき豆腐	740	39.6	1998
2 日	ごはん みそ汁 ししゃも カニカマ 煮豆 のり佃煮	510	20.1	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 ミモザサラダ	705	24.5	ごはん いも炊き風煮 小松菜のお浸し	755	25.5	1970
3 月	お茶漬け 厚焼き卵 じゃこ天 つけもの 果物	508	14.7	ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 くだもの	791	34.7	ごはん 魚の生姜煮 三色和え	658	42.7	1957
4 火	パン ハムエッグ くだもの ポタージュ カフェオレ	539	22.5	雑穀ごはん いわしフライ スパサラダ	715	35.2	ごはん おでん 青菜ともやしのごま和え	701	33.0	1955
5 水	ごはん みそ汁 塩さば かまぼこ 漬物 ヤクルト	499	15.8	ごはん 揚げ鶏のおろし煮 粒マスタードサラダ	812	28.3	ビラフ ポークビーンズ わかめスープ	676	20.5	1977
6 木	パン しらすスクランブル コンソメスープ くだもの カフェオレ	552	18.3	ごはん 魚の照り焼き 糸こんにゃくの卵とじ すまし汁	704	30.8	ごはん さつま芋のクロック 貝割れサラダ	653	25.3	1909
7 金	ごはん 赤だし 塩サケ 昆布巻き つけもの ふりかけ	484	20.9	散らし寿司 筑前煮 すまし汁 果物	658	24.5	ドライカレー コールスロー ヨーグルト 牛乳	738	27.3	1880
8 土	ホットケーキ サラダ くだもの 紅茶 セリー	521	22.9	ごはん 照り焼きチキン 粒マスタードサラダ	759	24.9	ごはん 魚のパン粉焼き さつま芋のサラダ	689	18.3	1969
9 日	ツナロール セサミン カフェオレ ソファル チーズ	552	17.5	紅鮭菜飯 チャンポンラーメン 揚げ餃子	772	28.3	ごはん 鶏肉の酢煮 ツナサラダ	639	26.0	1963
10 月	ごはん みそ汁 ちくわ煮 高野煮 昆布巻き	527	21.7	ごはん ポークピカタ 揚げ出し豆腐 くだもの	731	28.3	魚のかば焼き丼 酢の物 野菜碗	715	25.8	1973
11 火	ごはん 赤だし ししゃも カニカマ つけもの 納豆	487	19.6	ごはん 豚肉のくわ焼き 卵の花炒り みそ汁	781	26.8	ごはん ポテトオムレツ アーモンド和え	718	31.3	1986
12 水	パン ハムエッグ レタススープ くだもの 牛乳	580	23.3	わかめごはん 焼きうどん 青菜と厚揚げの煮浸し	698	26.1	ごはん ビーフンチャー 盛りサラダ くだもの	701	22.3	1979
13 木	お茶漬け 塩さけ じゃこ天 つけもの 果物 ジョア	508	14.7	ごはん 唐揚げの甘酢漬け 青菜のコマ和え	740	26.2	ごはん 八宝菜 中華風酢物 くだもの	699	23.5	1947
14 金	ごはん みそ汁 ソーゼじ ちくわ いわしの佃煮	566	18.0	ごはん じゃこカツ スパサラダ コンソメスープ	701	23.1	ごはん ★さんまのカレー焼き 大豆サラダ コンソメ	719	24.7	1986
15 土	ピザトースト くるみロール ヨーグルト コーヒー	572	25.5	セレクト			ごはん 厚焼き卵の甘酢揚げ きこの磯辺和え	634	23.3	1206
16 日	ごはん 赤だし 塩サケ 煮ちくわ つけもの くだもの	514	23.8	ごはん エビフライ 白菜の昆布和え	724	26.1	ごはん 魚のみそマヨ焼き もやしのお浸し	733	25.1	1971
17 月	ごはん みそ汁 ソーゼじ じゃこ天 つけもの 味付けのり	550	19.0	ごはん ササミフライ 五目煮豆 くだもの	776	28.4	ごはん 煮豚 ひじきとこんにゃくの炒り煮	626	19.9	1952
18 火	お茶漬け 厚焼き卵 カニカマ 小魚佃煮 ジョア	507	17.9	ハンバーグ 卵ロールサンド サラダ 果物 カフェオレ	791	38.0	きのこごはん 魚の塩焼き 里芋の煮物 豚汁	700	26.0	1998
19 水	パン チーズスクランブル わかめスープ くだもの 紅茶	571	20.7	ポークカレー 和風サラダ くだもの 牛乳	729	21.3	ごはん 鶏つくね ほうれん草サラダ	699	24.3	1999
20 木	ごはん みそ汁 ししゃも かまぼこ 昆布佃煮 納豆	530	21.6	表ごはん とんかつ 里芋の煮物	749	28.1	ごはん 魚のタルタルソース焼き ジャコビー奴	648	23.4	1927
21 金	パン 野菜ソテー ハンブキンスープ くだもの 牛乳	540	20.2	ごはん タラのムニエル ポテトサラダ	702	23.7	和食バイキング			1242
22 土	ごはん 赤だし 高野煮 昆布佃煮 つけもの ヤクルト	537	24.4	ごはん ひじきハンバーグ 青菜の辛子マヨ和え くだもの	720	27.5	ごはん 豚肉の味噌煮 もやしのナムル	720	20.3	1977
23 日	ホットドッグ ジャムパン ヨーグルト コーヒー	603	23.6	福角会祭			ごはん 豚キムチ炒め マカロニサラダ	726	28.2	1329
24 月	ごはん みそ汁 塩サバ 煮豆 カニカマ くだもの	561	21.5	三色丼 エビチリ ワカメスープ	721	24.3	ごはん 鯖のこま焼き 切り干し大根の炒り煮	708	23.5	1990
25 火	パン 目玉焼き コンソメスープ チーズ 牛乳	529	18.7	山菜ごはん 魚の電田揚げ 筑前煮	716	26.1	高菜チャーハン 里芋のそぼろあんかけ 卵スープ	665	32.1	1910
26 水	お茶漬け 厚焼き卵 かまぼこ つけもの ジョア	581	20.8	ごはん 豚肉のつけ焼き ごぼうサラダ くだもの	701	26.1	ごはん 鮭の洋風包み焼き かぼちゃのサラダ	703	27.1	1985
27 木	パン 野菜の卵とじ ヨーグルト コーヒー	512	24.3	シーフードカレー 春雨サラダ くだもの 牛乳	863	29.0	ごはん 目玉焼きハンバーグ ごぼうサラダ	744	28.7	2119
28 金	ごはん みそ汁 ソーゼじ 煮豆 つけもの ふりかけ	524	21.1	ハンセル ★きのこの和風パゲティ シーザーサラダ コーヒー	746	23.8	ごはん 魚のトマト焼き かいわれと干しエビのサラダ	715	35.5	1985
29 土	卵ロールサンド 牛乳ツイスト ヨーグルト 紅茶	577	26.0	ごはん メンチカツ マゼンソープサラダ コンスープ くだもの	714	27.3	ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト	701	24.1	1992
30 日	ごはん 赤だし ししゃも 小魚佃煮 つけもの ふりかけ	455	18.6	チキンソリア シーザーサラダ コンスープ 果物	794	27.9	すき焼き丼 大根なます みそ汁	711	26.1	1960
31 月	ごはん みそ汁 ウインナー じゃこ天 煮豆 ふりかけ	583	25.3	小豆ごはん さばのみそ煮 酢の物 すまし汁	679	23.4	ごはん チキンカツ 青菜の納豆和え	712	23.3	1974

15日(星)セレクト:(天ぷらそば、鶏南蛮そば、山菜そば)+炊き込みごはん+かぼちゃの煮物
 22日(夕)バイキング:こぎつね寿司+もずくの炊き込みご飯・クロック(かぼちゃ・じゃがいも・クリーム)・豚肉の生姜焼き・魚の塩焼き・里芋の煮物・酢の物
 雷汁・まんじゅう(栗まんじゅう・ミニたい焼き・粒あずまんじゅう)

※個人写真・名前等、広報誌に使用しておりますが、写真及び映像の使用に関する同意書に基づいて作成しております。

ふれあいパン工房からのお知らせ

- ♪ 10月11日 (火) 松山市教育委員会 11:00~13:00
- ♪ 10月19日 (水) 松山市役所販売 別館B1 11:00~14:00
- ♪ 10月22日 (土) 心の健康フォーラム in 堀江
- ♪ 10月25日 (火) 松山市教育委員会 11:00~13:00
- ♪ 10月29日 (土) 聖カタリナ大学バザー
 場所: 聖カタリナ大学中庭 販売担当: いつきの里
- ♪ 10月30日 (日) 聖カタリナ大学バザー
 場所: 聖カタリナ大学中庭 販売担当: 松山福祉園
 堀江小学校バザー
 場所: 堀江小学校 販売担当: いつきの里

近くにお越しの際はぜひお立ち寄りくださいませ

