



# キャリアデザインアプローズ NEWS 2018年12月号

2018年12月27日発行

今月のCDA NEWSは【ライフプラン】で行われた食品ロスに関する講義と食べ残しNOゲーム、2か月に1回のお楽しみイベント【ボードゲーム大会】について紹介させていただきます!!

12月10日 **ライフプラン** 外部の方から『食品ロス』について教えていただき、食べ残しNOゲームをみんなで行いました。

食品ロスとは、「本来食べられるのに廃棄される食品」。日本では、1人当たり"お茶碗約1杯分(約136g)の食べ物"が毎日捨てられています。食品ロスを減らすため、家庭の食品ロスの原因ごとに気を付けることをまとめました。

買いすぎ	長持ちしない保存	食べ残し 作りすぎ	好き嫌い
買い物に出かける前に冷蔵庫の中などの在庫を確認する。	長期間保存する場合インターネットなどで保存方法を検索する。	食べられる分だけ作る。食べきれなかった分は冷凍するなど保存方法を工夫する。	嫌いな物でも食べきる習慣を身につける。

## <食品ロスを減らすための豆知識>

### ★3分の1ルール

3分の1ルールとは、製造日～賞味期限までの合計日数3分の1を経過した日程を納品可能日とし、3分の2を経過した日程を販売可能日とするというもの。近年このルールが「食品や資源のムダにつながる」という理由から見直しが検討されている。

### ★「消費期限」と「賞味期限」の違い

消費期限	賞味期限
品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のためそれを超えたものは食べないほうが安全。	品質の劣化が遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」のためそれを超えてもすぐに食べられなくなるわけではない。

### ★外食時での食べ残しを防ぐために

- 小盛メニューがあれば利用。
- 料理を注文する際ボリュームを確認。「食べ切れないかも」と思ったら「少なめにできますか?」とお願いする。
- セットメニューの中に食べられない物があれば、注文の際にあらかじめ抜いてもらう。

## 食べ残しNOゲーム

食品ロスの要因や解決策を学ぶことで食べ残さないように意識できるようになるゲームです。

### <遊び方>

- (1) お金を管理するマスターとゲームに参加するプレイヤーに分かれます。
- (2) マスターはプレイヤーに2万円ずつ配り、その中からそれぞれ開業資金を支払います。
- (3) 開業資金はお店によって異なり、すし屋さんが一番開業資金を多く支払います。
- (4) 順番にサイコロを振り、「お客さまカード」(9枚)を引きます。サイコロの一番大きな目は2で、その場合お客さまは2人来店となります。ただここで「アクションカード」というカードを使ってライバルプレイヤーのお客さまを自分の店に呼び込むことや食べ残しが生じる要因になるハフニングを起こすことができます。
- (5) お客さまがどの店に行くか決まったら、そのお店の人は「メニューカード」でお店の商品を提供します。
- (6) 売上をもらい、食べ残し・食べたりないときは罰金を支払います。食べたい量とぴったりの時は売上+3000円がもらえます
- (7) この流れを順番に行い「お客さまカード」(9枚)の山札がなくなると終了です。
- (8) 最終的にお金を多く持っている人が勝利となります。





12月14日(金)

第5回ボードゲーム大会が行われた。  
ワッツマフィン様から様々なボードゲームを  
提供され、仁義なき戦いを繰り広げた。

プレイしたボードゲーム

- ・ワードスナイパー
- ・ザ・マインド
- ・うんちしたのだあれ?
- ・クイズいいセン行きま show(画像右)
- ・大喜利



### CDAに通所した感想

通り始めてからパソコンのWord、Excel、CADなどの操作方法、社会に出て必要なことなど色んな事を学びました。通う前はパソコンの基本操作も分からなかったのですが、プログラムを受けて回数を重ねるごとにできるようになってきました。ストレスコーピングという自分がストレスを感じたらどのようにして対処するかなどこれからは役に立ちそうなことも学びました。就職に向けてスタッフの方と週に1回面談をして一緒に考えてくれて、一人ではなかなか決められなかった就職先もスタッフの方が協力して探してくれるので凄くありがたいなと思いました。生活リズムも整ってくるのでキャリアデザインアプローチに通ってよかったなと思いました。 (A. O)

### 1月のお知らせ

ココロUP♥しごと応援セミナーのご案内  
テーマは「睡眠改善プロジェクト」です  
日時：2019年1月31日(木)  
時間：14:00~16:30(開場13:30)  
会場：キャリアデザインアプローチ事業所内  
講師：渥美正彦先生(医療法人 上島医院院長  
/南大阪睡眠医療センターセンター長)

### ★Saturday CAFEのご案内

毎月2回、1月は12日と26日に開催します  
休日をどう過ごせばいいかわからない、リラックスしたい、悩みを聞いてほしい、居場所が欲しいなどの話を聞いております  
どなたでもご自由にお立ち寄りください  
お問い合わせ先  
TEL : 06-6966-1312  
FAX : 06-6966-1352  
MAIL : info-cda@cda.osaka.jp  
URL : <http://www.cda.osaka.jp/page-125/>

