

ら し く RA-SHI-KU

だいごう
第7号

れいわ ねん
令和7年
(2025年)
がつ
9月

おおさかせいかつ きょうかい
大阪生活サポート協会だより 【会員むけ】

おいしいもののいっぱい食べたいなあ！

あき
秋といえば「さつまいも」

こんかい あき みかく だいひょう
今回は秋の味覚を代表して「さつまいも」さんに
とうじょう
登場してもらいましょう！！

「さつまいも」さんは、おなかの動きを良くし、
ビタミンCもたくさん はいっているよ。

かぜよぼう
風邪予防など、いいところがいっぱいです。

たくさん食べたあとは、体も動かしましょうね！！



「食欲の秋、スポーツの秋」が
やってきました！

「まるごと さつまいもご飯」の
つくり方が4ページにのってます。
ぜひ、つくってみてね！！





相談できる人をつくる



自分だけで悩まず、仲の良い友達や、家族などに気持ちを話すことで、気持ちが落ち着き、自分の悩みが整理できたり、良いアドバイスを聞くことができます。あなたが気楽に話せる方は誰ですか？



ストレス（イライラや不安な気持ち）を 吹き飛ばそう！

職場や事業所や家庭で、気持ちがイライラしたり不安になったりしたときはありませんか？ そんな時はどうしていますか？
色々な方法を紹介しましょう！

散歩や軽い運動でリフレッシュ



公園などを散歩したり、ストレッチなど軽い運動をすることで体を柔らかくし筋肉をほぐし、リラックスできます。体を動かすことで気持ちもすっきり。



ねんどさくひんぼしゅうちゅう
7年度作品募集中
ページ作品展示コーナー」
じかい れいわ ねん がつかいさい
示会（令和8年3月開催）」

ことし さくひん ぼしゅう しめき がつ にち きん
今年も作品募集しています!! 【締切り：11月14日（金）】

くわ どうきょうかい おおさかせいかつ きょうかい けんさく
詳しくは当協会のホームページ（「大阪生活サポート協会」で検索）の、
トップページの「お知らせ」をご覧ください。

さくひんてん じ かい
作品展示会

にち じ れいわ ねん がつ にち か にち きん
日時：令和8年3月10日（火）～13日（金）

てん じ かいじょう こくさいしょうがいしゃこうりゅう
展示会場：国際障害者交流センター（ビッグ・アイ）

さくひん ぼしゅう
作品募集の
案内↓



ゆっくり^{やす}休む



やす^ひみの日は、無理せずいろいろ考え^{かんが}ず家^{いえ}やグループホームでゆっくり身体^{からだ}を休め^{やす}ることも大切^{たいせつ}ですね。

好き^すなことを楽し^{たの}む



なに^す何か好きなことは、ありますか？ 絵^えを描^かいたり、映画^{えいが}をみたりゲームをし^すたりなど、好きなこと^{しゅ}に集中^{ちゆうしゆ}すると嫌^{いや}なことも忘れ^{わす}れますね。絵^えの得意^{とくい}な方は、作品募集^{さくひんぼしゆ}にもチャレンジしてくださいね！

おんがく^{たの}音楽^{たの}などを楽し^{たの}む



じぶん^す自分の好きなアイドルの曲^{きよく}を聴^きいたりカラオケで大きな声^{おおこえ}を出^だして歌^{うた}うと嫌^{いや}なことも忘れ^{わす}て元氣^{げんき}が出^でるよ！

か^{もの}買^{たの}い物^{たの}を楽し^{たの}む



そと^で外^かに出^でかけて買^かい物^{もの}を楽し^{たの}んでいる方も多^{おほ}いです。ひとり^かの買^かい物^{もの}が不安^{ふあん}な人は事業所^{じむしょ}の職員^{しよくいん}さんやヘルパーさんと一緒^{いっしょ}に出^でかける方もいます。でも、無駄遣^{むだづか}いはダメよ！

な^{なん}で^{まど}も^{ぐち}そう^{たん}相^窓談^口

おおさかせいかつ^{きようかい}大阪生活サポート協会では、障^{しょう}がいのある方^{かた}、ご家族^{かぞく}、支援者^{しえんしゃ}からの相談^{そうだん}を無料^{むりよう}で行^{おこな}っています。お気軽^{きがる}にご相談^{そうだん}下さい。
でん^わ電話^わ：06-6764-6889 FAX：06-6770-5988

<https://www.osakasupport.or.jp/question/>

うけつけ^{じかん}受付時間^{ごぜん}：午前^じ10時^ご～午後^じ5時^ど（土・日・祝日は除く）^{のぞ}

※ご回答^{かいとう}にはお時間^{じかん}をいただく場合^{ばあい}もありますので、
りようしよう^ご了^り承^りください。

れいわ^{令和}

「ホーム^{さくひんてん}作品展^展」

すいはんき かんたん
炊飯器で簡単クッキング
「まるごと さつまいもご飯」^{はん}



さつまいも
こ 1個



こめ 2合
ごう



バター
き ひと切れ



くろ
黒ごま



すいはんき
炊飯器

ようい
用意する
もの

つくり方^{かた}

① 米 2 合を洗います



② さつまいもを
きれいに洗い
ます



③ 炊飯器に洗った米を
入れ 2 合メモリまで
みず い 水を入れます



⑤ 炊き上がったら、
さつまいもを切る
ように混ぜます



④ 炊飯器にさつまいも
1 個とバターひと切
れを入れます



さつまいもには
えいよう
栄養がいっぱい
だよ！



⑥ 黒ごまをふりかけたら…
「さつまいもご飯」の
できあがり！



RA-SHI-KU (らしく) 第 7 号 令和 7 (2025) 年 9 月 発行 発行人 安本 伊佐子

発行所 一般社団法人 大阪生活サポート協会 ホームページ www.osakasupport.or.jp

〒 542-0012 大阪市中央区谷町 7 丁目 4 番 15 号 大阪府社会福祉会館内

電話 06-6764-6889 FAX 06-6770-5988 Eメール kyokai@osakasupport.or.jp

編集 安本 伊佐子 榊 皇雄 松山 茂美 北岡 仁美 柳澤 正博 中垣 千暁

制作 ハンドレッドラボ(株)