RA-SHI-KU

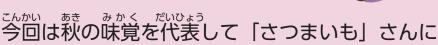
大阪生活サポート協会だより 【会員むけ】

第7号

たいわれる 令和 7 年 (2025 年) 9 月

美味しいものいっぱい食べたいなあ!

^{あき} 秋といえば 「さつまいも」



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、

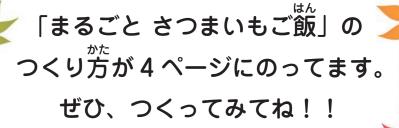
ビタミン С もたくさん はいっているよ。

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!!

やってきました!

が





相談できる人をつくる



をもたます。 を持ちを話すことで、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?

散歩や軽い運動でリフレッシュ

333

職場や事業所や 家か 庭い 気^き 持[₺] ちがイライラし たり不安になったりしたこ





こうえん 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 8 年 3 月開催)」

さくひんてん じかい作品展示会

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)



^{あんない} ご**案内**↓

ゆっくり休む



*** 休みの日は、無理せずいろいろ考えず家 やグループホームでゆっくり身体を休め ることも大切ですね。





で何か好きなことは、ありますか? えを描いたり、 減いが 映画をみたりゲームをしたりなど、好きなことに集 まゅう すると嫌なことも忘れますね。絵の得意な方は、 作品募集にもチャレンジしてくださいね!



音楽などを楽しむ



自分の好きなアイドルの曲を聴いたり カラオケで大きな声を出して歌うと嫌な ことも忘れて元気が出るよ!

貴い物を楽しむ



がに出かけて買い物を楽しんでいる方も参いです。 一人での買い物が不安な人は事業所の職員さんやへ ルパーさんと一緒に出かける方もいます。 でも、無駄遣いはダメよ!



なんでも **う だん まど くち 相談窓口

大阪生活サポート協会では、障がいのある方、ご家族、支援者 からの相談を無料で行っています。お気軽にご相談下さい。

でん か 電話:06-6764-6889 FAX:06-6770-5988

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

受付時間:午前 10 時~午後 5 時(土・日・祝日は除く)

※ご回答にはお時間をいただく場合もありますので、

ッょうしょう ご了承ください。 や和

ボーム

かんたん 炊飯器で簡単ケッ 「まるごと つまいもご飯」









こめ 2 合



バター ひと切れ







つくり方

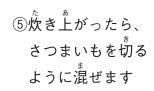
(1)米 2 合を洗います



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 ゕ゙゙゙゙゙゙゙ 水を入れます

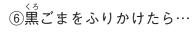


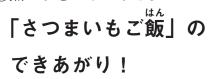


④炊飯器にさつまいも 1個とバターひと切 れを入れます

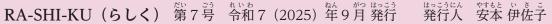


さつまいもには 栄養がいっぱい だよ!









はっこうしょ発行所 いっぱんしゃだんほうじん おおさかせいかつ
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

やすもと い さ こ さかき きみお まつやま しげみ きたおか ひとみ やなぎさわ まさひろ なかがき ちあき 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)