

おおさかせいかつ きょうかい かいいん
大阪生活サポート協会だより 【会員むけ】

スマートフォン・携帯電話を上手に使えていますか？

スマートフォン（携帯電話）は、お友達との楽しいおしゃべりや買い物、いろいろな面白いサイトなど、とても便利ですが、使い方を間違えると、トラブルに巻き込まれることもあります。次のことに気をつけて、上手に使いましょう！

困ったことがあったら、
すぐに相談しよう！

スマートフォン（携帯電話）を使って、「困ったこと」・「どうすればよいか分からないこと」があったら、自分一人で悩まずに、家族や施設の職員など、あなたが話しやすい人にすぐに相談しましょう。

3 知らない人からの電話やメールには出ないようにしましょう！



知らない人からの電話やメールには出ないようにしましょう！

泊めてあげよう
画像送ってよ
会おうよ！
話してみない？
どこに住んでるの？

注意!

1 時間を決めて使いましょ！



ネットでの買い物は使い過ぎに注意しましょう！

ネットでの買い物は計画的にね

ゲームもお金があるよ

もう寝る時間だよ！

4 自分の裸の写真を相手に送ったり、相手から送られた裸の写真を持っている、法律で罰せられることがあります。



自分の裸の写真を相手に送ったり、相手から送られた裸の写真を持っている、法律で罰せられることがあります。

ダメだよ！

2 自分の写真や名前（個人情報）などを知らない人に送ったり、お友だちの個人情報や悪口などをネットに上げたりすると、あとで消せなくなります。



自分の写真や名前（個人情報）などを知らない人に送ったり、お友だちの個人情報や悪口などをネットに上げたりすると、あとで消せなくなります。

ぼくのことがいろんなネットに！

友達や悪口などをネットにのせないで！



今年の夏も暑かったですね。ジュースを飲みすぎていませんか？
ジュースにはどれくらい砂糖が含まれているか、知っていますか？
下の飲み物の絵を見てください。砂糖がたくさん入っています。

大好きなジュースには砂糖がたくさん入っていることがわかります。
一日の砂糖の量は角砂糖7個までです。

COLA	オレンジ	ヨーグルト	SPORTS DRINK
15個	15個	18個	6個
COFFEE	乳酸菌	野菜	APPLE
3個	3個	4個	5個

ジュースの飲みすぎは、今すぐやめましょう！
みなさん、喉が渴いたら、お茶やお水をのみましょう！



角砂糖 1個
3.6 グラム

ひとくちメモ

きな粉って知っていますか？
大豆からできた栄養満点な食品です。
砂糖の代わりに牛乳やコーヒー、ココアに豆乳にいれて、手軽に栄養を増やせます。
ほんのり甘いやさしい味の飲み物ができあがります。

〈きな粉コーヒー〉
きな粉：大さじ2
インスタントコーヒー：小さじ1
牛乳：180ミリリットル
熱湯：大さじ1

令和6年度「集まれグループホーム」開催

日時 令和7年1月26日(日)
場所 ホテルアウイーナ大阪

詳しい案内は当協会のホームページ（「大阪生活サポート協会」検索）トップページ「お知らせ」に10月下旬～11月中旬頃に掲載の予定です。ご覧ください。

令和6年度「ホームページ

作品展示コーナー」及び「作品展示会」の作品募集中

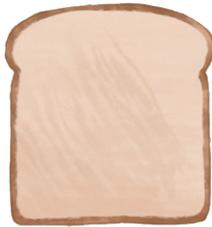
今年も作品募集しています。当協会のホームページ（「大阪生活サポート協会」検索）トップページ「お知らせ」をご覧ください。今年作品展示会は12月10日から13日までの4日間開催予定です。奮って応募ください！

作品募集のご案内↓



すこしのふいで おいしい ピザトースト

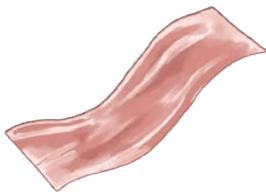
よくなるもの



パン



マヨネーズ



ベーコン



ケチャップ

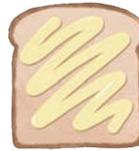


チーズ



ピーマン

トマトやたまごを
のせてもおいしいよ！
いろいろためしてね！！



①パンにマヨネーズ
をぬる



②次にケチャップ
をぬる



③切ったピーマン
の
を乗せる



④切ったベーコン
の
を乗せる



⑤チーズを乗せる



⑥トースターで
焼く

できあがり！！



RA-SHI-KU (らしく) だいごう れいわ6 (2024) ねん 9がつ 発行 発行人 安本 伊佐子
 発行所 一般社団法人 大阪知的障害児者生活サポート協会 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)