

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  
画像を送ってよ  
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！

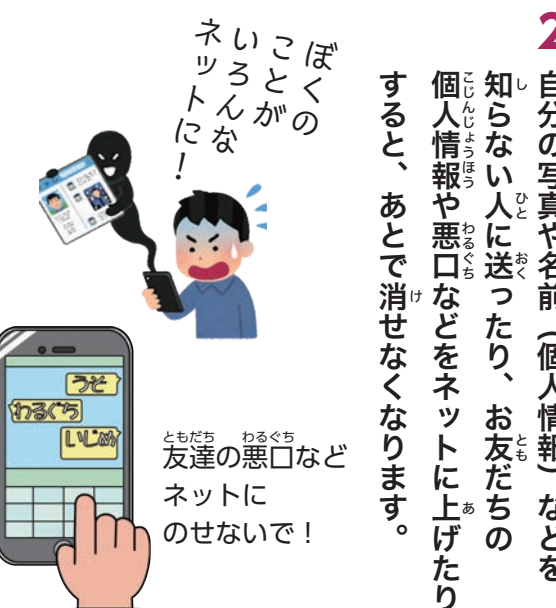
### 4 自分の裸の写真を相手に送ったり、相手から送られた裸の写真を持っている、法律で罰せられることがあります。



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、お友達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、お友達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

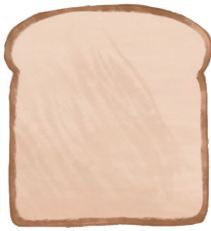
今年も作品募集しています。当協会のホームページ（「大阪生活サポート協会」検索）トップページ「お知らせ」をご覧ください。今年作品展示会は12月10日から13日までの4日間開催予定です。奮って応募ください！

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

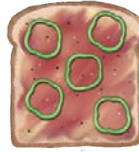
トマトやたまごを  
のせてもおいしいよ！  
いろいろためしてね！！



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) 第6号 令和6(2024)年9月発行 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](http://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](mailto: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)