

くらまめ〜る



2018年 5月 発行

第51号

皆さん、お元気ですか？

ゴールデンウィークも過ぎ、もうすぐ梅雨に入りますね。

雨の日が続くと、いつもより身体が疲れるので仕事が終わったら、ゆっくり身体を休めて、明日に備えましょう！

☆今年初就職されたあなたへ☆

社会人になりまだわからないことばかりで大変だと思います。でも心配しなくても大丈夫ですよ。仕事で困ったことがあれば、迷わず、上司や先輩に相談しましょう。あせらず、まじめに仕事をするので少しずつ慣れていくので、がんばって下さい！！

☆就職して2年目になったあなたへ☆



仕事や日々の生活にはもう慣れましたか？この一年間であなたは大きく成長していますよ！自信を持って頑張ってください。そして休日には好きなことを満喫して、気持ちをリフレッシュして下さいね！

☆就職して3年目以上になったあなたへ☆

2年以上お仕事を続けてよく頑張っていますね！これまでのあなたの努力や頑張りには必ず誰かが見ていると思います。

これからも1日1日を大切にお仕事を頑張ってください。



初就職お祝い会&お楽しみ会

新社会人の皆さん、初就職おめでとうございます

今年も初就職お祝い会&お楽しみ会を開催します！

初就職の方はもちろん、一足先に自立した先輩たちもぜひ参加して下さいね♪おいしい中華料理を食べて、ビンゴなどのゲーム大会もして、しゃべって、笑って、楽しく盛り上がりましょう！

☆日にち：平成30年7月22日（日）

☆時間：12：00～14：30

☆場所：中国料亭 杯杯天山閣

☆住所：大阪市天王寺区上本町6丁目

3番31-301号 うえほんまちハイハイタウン3階

（近鉄大阪上本町駅・地下鉄谷町九丁目駅9番又は10番出口から徒歩5分）

☆参加費：無料！！

昨年度 初就職お祝い会&お楽しみ会参加者の声♪

- ・久しぶりに施設の先生に会えて楽しい時間を過ごせました。また機会があれば来たいです。
- ・私の施設からは一人だけの参加だったので緊張したけど、ゲームをして自立生活に役立つシャンプー、リンスの賞品をもらえて良かった。また参加したい。
- ・ご飯も美味しかったし、〇×クイズやビンゴも楽しかったです。たくさんの賞品をありがとうございました。
- ・楽しかった！久しぶりにみんなと話せてリフレッシュできました。
- ・雰囲気がよく、居やすかった。とても楽しく過ごせました。 などなど♪

他にもたくさんの「楽しかった！」という声をいただきました！今年もぜひ参加してくださいね！

通信「そらまめ〜る」を受け取った

施設出身のみなさまから
メッセージを頂きました♪



色々悩みが過ぎて(T_T)困っています。また話を聞いてもらえたら嬉しいです！(^o^)

皆様、お元気ですか？

4、5年前はお世話になりました。

通信「そらまめ〜る」（特にイベントの情報）は続けて送ってほしいです。介護の仕事に疲れてきたので違う仕事をしたいなぁと今は思っています。今年も卒業生みんな楽しい思い出をたくさん作りたいです(^_^)

元気にしております。
これからもよろしく願います。

他にもたくさんメッセージが届いています。

☆申込方法

同封のはがきにお名前や住所などを記入する。



個人情報保護シールをあなたのお名前や住所を書いた部分に貼る。



あとはポストに入れるだけ♪※切手は貼らなくてOKです。

参加のお返事をいただいた方には詳しい案内のお手紙を送ります。

※申込み締め切り：平成30年6月30日（土）まで



参加者全員に素敵なプレゼントがあります！

初就職の方には初就職のお祝い品も用意しています！

ゲーム大会の賞品もたくさん用意していますので、乞うご期待！

早起きのコツ

そらまめ君の 食中毒を防ぐポイント



☆遅刻していませんか？

《即効テクニック》

- ①窓を開けて太陽の光を浴びる
朝起きたらまずカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。朝日を浴びると睡眠モードから活動モードに切り替わります。
- ②体を温める
「冷感性で朝が弱い」という方は、シャワーを浴びて身体を外から温めると効果的です。
また、温かいコーヒーやお茶を飲んで体を中から温める方法もあります。身体が目覚めれば二度寝の心配もありません。
- ③コップ一杯の水を1分かけてゆっくり飲む
朝飲むコップ一杯の水は、のどを潤して身体を起こす効果があり、内臓の動きや血液の循環も良くする効果があると言われています。

☆毎日の食事に気をつけましょう！

- ①買い物：レジに並ぶ前に、必ず消費期限を確認する。肉や魚などの生ものや冷凍食品を買った時は、すぐに帰宅して冷蔵庫や冷凍庫に入れる。お弁当や惣菜などは部屋に長い時間放置しない。
- ②調理：野菜などの食材は流水できれいに洗う。生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。肉や魚は中までよく火を通す。
- ③食事：作った料理や買ってきたお弁当、惣菜はすぐに食べる。残った料理はきれいな容器に入れて、冷蔵庫に保存する。また食べる時は、レンジなどで必ず温め直す。時間が経ち、変色やにおいがするものや消費期限が過ぎているものは食べずに捨てる。



☆無料☆

法律なんでも相談会（リーガル相談）

法律に関することで困っていることはありませんか？

アフターケア事業部では「法律なんでも相談会」を開催しています。

みなさんが困っていることについて弁護士さんが直接、相談にのって下さいます。

- ・開催日程：平成 30 年 6 月 9 日(土)、7 月 7 日(土)、8 月 13 日(月)、14 日(火)、15 日(水)、16 日(木)、17 日(金)、9 月 8 日(土)、10 月 13 日(土)
- ・開催時間：A M 11：00～PM 16：00（相談時間は 1 時間位）
- ・相談場所：アフターケア事業部 事務所
- ・予約方法：前日まで（10 時～16 時まで）にアフターケア事業部まで



～こんな勧誘されたことはありませんか？～ 最近よくある詐欺のお話です！

「絶対にもうかる！」「お金を増やせる！」「簡単に稼げるテクニックがある！」などと勧誘されたことはありませんか？それはネットワークビジネスの詐欺の可能性大です！！実際に、「友人から儲かる話があるとわれ、仮想通貨の投資のような契約をした」という相談があり、詐欺でした。いつのまにかだまされていることもあるので気をつけましょう！万が一、トラブルに巻き込まれたらすぐにアフターケア事業部に相談に来てください。

他にも、法律に関することは何でも相談に乗ります！

そらまめお出かけ情報



新梅田シティ

中自然の森に「蛍」、舞う。

幻想的で美しいホテルの光を、期間限定で都会で見ることができます。約 2000 匹のゲンジボタルが優雅に舞う光を、遊歩道を散歩しながら楽しむことができますよ。ホテルを見るのは**午後 8 時頃**がベストです。

アクセス

最寄駅：JR 大阪駅
中央北口より徒歩 7 分
場所：新梅田シティ
中自然の森
日時：6 月 2 日～
10 日頃まで



入場無料

河合寺のあじさい園

奥河内あじさい公園（河合寺地区）の梅雨時期を彩るあじさい園には 5000 本ものあじさいが植えられ、梅雨の季節を鮮やかな気持ちにさせてくれます。近くには展望台もあり、河内長野市の街並みが一望できますよ。



アクセス

最寄駅：南海高野線・近鉄長野線「河内長野」駅から
南海バス「河合寺」バス下車すぐ
場所：河内長野市末広町河合寺 876
奥河内あじさい公園（河合寺地区）
見ごろ：6 月中旬～7 月上旬

入場無料



社会福祉法人 大阪児童福祉事業協会 アフターケア事業部
〒 543-0021 大阪市天王寺区東高津町 1 2-1 0
大阪市立社会福祉センター 3 階 3 0 9 号

TEL 06-6765-3400 FAX 06-6765-3402

E-mail: info@soramamail.or.jp