そらまめ～る

2026年10月　発行　第68号



　みなさん、こんにちは！元気に過ごしていますか？

　今年の夏も暑い日が多く、その後も台風や雨など、気候が安定しない日々でしたね・・・💦

　ようやく昼間でも、過ごしやすい気温になってきて、気持ちの良い風も、感じられるようになりました♪



　さて秋は祝日が多いので、シルバーウィークをはじめ、10 月、11 月にも３連休があります。天候に恵まれれば、絶好のお出かけ日和です！スポーツやイベント、また紅葉を楽しむのも、素敵ですね。リフレッシュして、お仕事や勉強に、元気に取り組んでほしいと思います。

　ただ、１日の寒暖差が大きいですし、インフルエンザもとても流行っています。また、どんどん日の入りが早くなっていきますので、夕方はすぐに暗くなってしまいます。体内時計がずれてくる影響で、疲れもたまりやすくなってきます・・・💦

　そんな時は、朝の太陽の光を浴びる、お風呂のお湯につかる、規則正しい生活リズムを意識するなどして、日ごろの生活に気を付けて、過ごしてみてください♪

　今年も残すところ、あとわずか。有意義に過ごしていきましょう！



リーガロイヤルホテル大阪 様
ご招待！！

☆そらまめサロン　クリスマスパーティーのご案内☆



今年も、リーガロイヤルホテル大阪 様より、クリスマスランチビュッフェのご招待をいただきました。
他にも楽しい企画もあります。クリスマスの素敵な思い出作りに・・・☆みんなで楽しいひと時を過ごしましょう♪

★対　象：25 歳までの大阪府下児童養護施設等や
　　里親家庭を経験した方
★人　数：先着 15 名
★日　時：2026 年 12 月 12 日(土)9 時 30 分～
★参加費：無料！
★集合場所等、参加者には詳しい案内を送ります！



クリスマスランチビュッフェの
お食事例♪

《申し込み方法》

TEL、メール、LINE で申し込んでください。

◆メール・LINE で申し込み：お名前、連絡先、
「クリスマスサロン参加希望」と入れて送ってください。

申込締切：2026 年 11 月 15 日（日)まで



そらまめくんのオススメ！

年末までにやっておきたいこと 3 選
～今年の自分に、ちょっとプラスを～

今年もあと 2 か月ほど！忙しい毎日の中で、やり残していることはありませんか？大きな目標を立てなくても大丈夫！
年末までの時間を使って、今の自分にできることから始めてみましょう！
以下、参考にしてみてください♪

📌 今年の自分を振り返る
仕事や勉強で頑張ったこと、新しく挑戦したことを振り返ってみましょう。
小さな成長も、自分を褒める大切なきっかけになります！

📌 小さな目標を一つ達成する
読書や運動、お出かけなど、年内にできそうな目標に挑戦！
完璧を目指さず、一歩踏み出すことが大切です。

📌 身の回りをスッキリさせる
お部屋の中や、スマホの中（写真や不要なアプリなど）を整理して、
気分もリフレッシュ！スッキリした環境で、新年を迎えましょう。



今年の締めくくりは、自分らしく！
できたことに目を向けながら、
気持ちよく新年を迎えましょう！

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？
お金に関わるトラブルなど、ひとりでは解決できない
問題があれば、弁護士さんが直接、相談に乗ってくださいます。

■開催日程：2026 年 11 月 14 日(土)・12 月 12 日(土)
2027 年 1 月 7 日(木)・8 日(金)・9 日(土)・16 日(土)
2 月 13 日(土)・3 月 6 日(土)
■開催時間：11：00～16：00　（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：**2 日前の 12 時まで**に、アフターケア事業部まで
お電話ください。必ず予約をしてください。

こんな事で困っていませんか？誰にでも起こりうる話です！

・職場でトラブルに巻き込まれて、自分ではどうしたらいいか、わからない・・・
・借金が増え、毎月返済しているが、借金額がまったく減らない・・・などなど

他にも、法律に関することは、何でも相談に乗ります！



そらまめトピック
～ルールを守って、安全に自転車に乗ろう！



今年の 4 月から、自動車などに適用されていた交通反則通告制度（いわゆる「青切符」制度）が、自転車にも適用されています。罰金の対象にもなりうる危険な運転や、皆さんがやってしまいがちな NG 運転を、改めて確認しましょう！



- ▶自転車は、「車道」の走行が原則！
  車道の左側を走行！
- ▶「歩道」を走行する時は、歩行者優先で！
- ▶イヤホンをしながらの運転は禁止！
- ▶傘差し運転は禁止！
- ▶スマホを見ながらの運転は禁止！
- ▶お酒を飲んでの運転は禁止！

（内閣府の HP 参照）



「自分は大丈夫」が事故のもと。
ルールを守って、自分も周りの人も、守ろう！！



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１２－１０
大阪市立社会福祉センター３階３０９号
☎06-6765-3400 🖷06-6765-3402　E-mail:info@soramamail.or.jp