

が づ に ち きん さいがいじくんれん 9月5日(金) 災害時訓練があります

さぎょうしょ まいとし ぼうさい ひ あ
作業所でも毎年、防災の日に合わせて、
さいがいじくんれん おこな
災害時訓練を行っています。
ことし ひなんくんれん た だ くんれん ほか
今年は避難訓練や炊き出し訓練の他に
せたがやく ちいきしんこうか いらい えんちゅうくんれん
世田谷区 地域振興課に依頼し、煙中訓練なども
じっし よてい
実施する予定です。

が づ に ち せたがやく ぼうさいくんれん
9月1日は、世田谷区いっせい防災訓練(シェイクアウト
くんれん おこな じかん つごう がた
訓練)を行います。(※時間の都合によりB型のみ)

いっぱりょこう む 一泊旅行に向けて、 りょこう せつめい おこな 旅行プランの説明を行いました



BBcafeの営業スケジュール

土・日・祝日の他、
5日 災害時訓練・16日 家族連絡会のため、BBcafeは
お休みになります。

令和7年度第1回 世田谷区いっせい防災訓練(シェイクアウト訓練)

～地震発生時に自分を守るために身を守る行動を身につけましょう～

世田谷区では関東大震災をはじめとした過去の震災を忘れないようにするために、また、いつかは
来る大地震に備え、地震発生時の身を守る行動を身につけていただくことを目的に、世田谷区いっ
せい防災訓練(シェイクアウト訓練)を実施します。
ぜひみなさまお誘いあわせのうえご参加ください!

- ◆日 時 令和7年9月1日(月)午前9時30分
- ◆訓練想定 上記日時に世田谷区で震度6強を観測する地震が発生
- ◆訓練場所 各家庭、学校、職場などその時あなたがいる場所
- ◆訓練内容 1分間3つの身を守る行動をとってください



提供：急激的な防災訓練と防災啓発啓略会議

りょこうがいしゃ りょこう ようい
旅行会社より、旅行コースのプランを3つ用意してい
ただきました。コースは①群馬県、②静岡県、③
やまなしけん しゅくはくさき とちゅう た よ
山梨県の3つのコースで、宿泊先や途中の立ち寄り
よていさき
予定先などについて、パワーポイントのスライドをみ
ていただきながらお伝えしました。その後は、利用者
みな りょこう いけん
の皆さんからどの旅行コースのプランがいいか意見
うかが まわ りょうしゃ かたどうし
を伺いました。周りの利用者の方同士で「どこがい
い」「ここは行ったことがある」など話しながら、スラ
イドをみてコースを選んでいました。

こんかい りょこう えら かくかい
※今回の旅行は、3コースのうち、1つのコースを選び、各回
おな りょてい
とも同じ旅程となります。

が づ おも よてい 9月の主な予定

くんれん がた
1日 シェイクアウト訓練(B型)

さいがいじくんれん
5日 災害時訓練

こまざわせいかつじっしゅうじょ まつり
13日 駒沢生活実習所「どんどこ祭」
はんばい えんそう よてい
販売・(BBB演奏も予定)

が づ こべつがいしゅつ じゅんじ
9月より個別外出が順次はじまります。

なつ ひ しょう き
夏の冷え性に気
をつけましょう



ほ けん 保健だより Vol.29

世田谷区立烏山福祉作業所
令和7年8月28日発行

もうしょ れいぼう か まいにち れいぼう つか かた ふちよう ひ お
猛暑により冷房が欠かせない毎日です。しかし、冷房の使い方によっては不調を引き起こすことがあり
ます。そのため、適切な冷房の使用を心がけていきましょう。

なつ ひ しょう ちやうい ～夏の冷え性に注意！～

そと あつ てあし つめ
外は暑いはずなのに手足が冷たい、

くゾクするほど寒いといったことはありませんか。それは体が冷えている証拠であり「夏の冷
え性」が考えられます。今回の保健だよりでは夏の冷え症を乗り越えるためのポイントを
お伝えします。

なつ ひ しょう ぼう ～夏の冷え性予防のポイント～

れいぼう き す さ せっていおんど ちょうせい こうきよう ばしよ ながそで いちまい
①冷房の効き過ぎを避ける。設定温度を調整したり公共の場所では、長袖を一枚はおりましょう。

つめ の もの た もの す き すず ばしよ あたた つめ
②冷たい飲み物・食べ物とのとり過ぎに気をつける。涼しい場所では温かいものをとるなど冷たいものばかり
とらない工夫をしましょう。

ふ り ゆふね ゆふね けつりゆう からだぜんたい あたた
③お風呂は湯舟につかる。湯舟につかると血流がよくなり、体全体が温まります。



せなか
背中がゾ



給食だより

世田谷区立烏山福祉作業所
令和7年8月28日発行

がっ か きん さいがいじくねん がっ にち がっ か ぼうさいしやうかん
9月5日(金) 災害時訓練 ～8月30日から9月5日は防災週間です～



さぎやうしよ ていきてき きやうしよく どん か まい しやう
作業所では、定期的に給食のカレーや丼ぶり、デザートなどでα化米やビスケットを使用し
ながらローリングストックをしています。9月5日に行う災害時訓練でも、「おかゆ」を
しやう かんそうやさい しやう かんづめ た
使用したアレンジレシピや、「乾燥野菜」を使用したスープ、「フルーツ缶詰」などで炊き
だし訓練を行う予定です。

しやうざい えいよう かんが しやうひんえり いしき
ローリングストックにおすすめの食材 ～栄養バランスを考えた食品選びを意識しましょう～

しゆしよく はん か まい かんめん めん ふくろめん
主食になるもの・・・パックご飯・アルファ化米、乾麺、カップ麺・袋麺、シリアルなど
しゆさい しやうひん かんづめ
主菜になるもの・・・レトルト食品、パスタソース、缶詰など
ふくさい かんしよく しるもの やさい くだもの かんづめ
副菜や間食になるもの・・・フリーズドライ・インスタントの汁物、野菜・果物の缶詰
か し しやうひん ほか うめぼ
お菓子・嗜好品、その他(ふりかけや梅干しなど)

