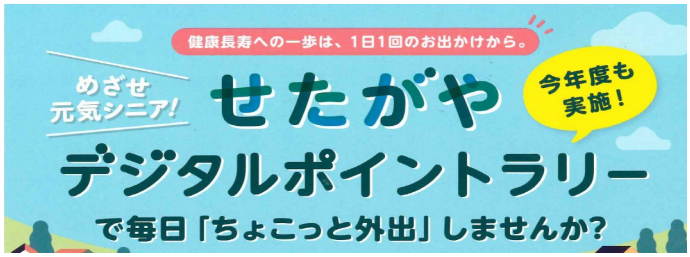
BB TOPICS トピックス

世田谷区立烏山福祉作業所
令和7年9月29日発行

作業所の活動の様子や予定、お知らせなどについて、
BB TOPICS（ビービー トピックス）としてお知らせいたします。

デジタルポイントラリーのスポットになっています



作業所の玄関前に、
チラシとQRコードを設置
しています。

世田谷区が行っている「デジタルポイントラリー」について、
ご存じですか？
世田谷区にお住まいの65歳以上の方で、区が実施するアン
ケート調査にご協力いただける方を対象として、区内の
協力店や施設（約300カ所）をまわり、ポイントを集めて楽し
むイベントです。
実施期間は令和7年10月1日（水）から令和8年3月19日までに
なります。

9月26日（金）　世田谷区より「アートレンタル」として、5班の創作
活動で作成した「福笑い」（左）と「ほし」（右）を副区長に届けに行
きました。作品は10月-11月の期間、副区長室に展示されます。5班
を代表して2名の利用者と職員で届けに行きました。

BB cafe 10月 営業スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 9:00-16:00	2 9:00-16:00	3 9:00-16:00	4
5	6 9:00-16:00	7 9:00-16:00	8 9:00-16:00	9 9:00-16:00	10 9:00-16:00 メンタルヘルスデー（松沢病院）の販売に参加します。	11
12	13 休み	14 9:00-16:00	15 9:00-16:00	16 9:00-16:00	17 9:00-16:00	18
19	20 9:00-16:00	21 9:00-16:00	22 9:00-16:00	23 9:00-16:00	24 9:00-12:00	25
26 蘆花まつり（蘆花恒春園）に出店します。	27 9:00-16:00	28 9:00-16:00	29 9:00-16:00	30 9:00-16:00		

10月の主な予定

●26日蘆花まつり
（販売・BBB演奏）
※演奏については
参加希望を
後日伺います。

●7日pm～11日pm
ぽーとからすやま
作品展（烏山区民センター
ホワイエ）に5班
の作品を出展します。

暑い日には引き続き水分補給をしましょう！

保健だより Vol.30

世田谷区立烏山福祉作業所
令和7年9月29日発行

９月もまだ暑い日があります。そのため、暑い日には水分補給や適切な塩分補給など熱中症対策をすることが大切です。

～今年の夏は観測史上、最も暑い夏でした！9月以降も暑い日には熱中症対策をしましょう～

気象庁は９月１日、今年の夏（６～８月）の全国の平均気温について平年より2.36度高かったことを報告しました。これは統計データのある1898年以降で最も暑い夏でした。また、夏の暑さに伴い熱中症による６～８月の救急搬送者数も増加し、総務省消防庁は搬送者数が８万7393人であったことを発表しました。今後の見通しについて、気象庁は10月にかけても全国的に平年より気温が高くなる見込みで、熱中症の危険性が高い状態が継続するとしています。そのため、適切な熱中症予防行動を取るようにしていきましょう。

～暑さの疲労、残っていませんか？～

夏の暑さにより疲れが残っていませんか？適切な対策をして疲労を残さないようにしましょう。

よい食事を摂る・適度な運動をする

10月の内科検診　１０日男性　２０日女性・生活介護

〈対策〉・早寝早起きをする・栄養バランスの

給食だより

世田谷区立烏山福祉作業所
令和7年9月29日発行

10月も近づき、だいぶ過ごしやすい季節となりました。朝夕と日中の温度差に体調を崩しやすくなりますので、バランスの良い食事や適度な運動をしながら体調管理に気を付けましょう。

“バランスの良い食事”とは？

栄養素としてのバランスはもちろんですが、食事のタイミングや食べ方も意識するのが理想的です。基本は1日3食、規則正しく摂る。間隔が空き過ぎたり、夜遅くの食事など不規則な食生活は、過食や肥満につながり注意が必要です。 また、年齢やそれぞれの生活スタイルで理想的な栄養バランスは異なります。 そんなときに活用したいのが、厚生労働省と農林水産省が共同で策定した「食事バランスガイド」です。
年齢や活動量に合わせて参考にしてみてください。

食事バランスガイド