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

さぎょうしょ かつどう ようす よてい し
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

さぎょうしょ げんかんまえ
作業所の玄関前に、
チラシとQRコードを設置
しています。

せたがやく おこな
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？

せたがやく す さいいじょう かた く じっし
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。

じっしきかん れいわ ねん がつ にち すい れいわ ねん がつ にち
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。

がつ にち きん せたがやく ほん そうさく
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
かつどう さくせい ふくわら ひだり みぎ ふくくちょう とど い
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
だいひょう めい りようしゃ しゃくいん とど い
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 メンタルヘルステア(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 蓮花まつり(蓮花恒巻)に出展します。	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

る か
●26日 蓮花まつり
はんばい えんそう
(販売・BBB演奏)
えんそう
※演奏については
さんかきぼう
参加希望を
ごじつかが
後日伺います。

●7日pm~11日pm
ぼーとからすやま
さくひんてん からすやまぐみん
作品展(烏山区民セン
ターホワイエ)に5班
さくひん しゅつてん
の作品を出展します。

あつ ひ ひ
暑い日には引き
つづ すいぶんほきゆう
続き水分補給を
しましょう！

ほ けん 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

あつ ひ すいぶんほきゆう てきせつ えんぶんほきゆう
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
ねっちゆうしょうたいさく たいせつ
など熱中症対策をすることが大切です。

ことし せつ かんぞくしじょう もっと あつ せつ がついこう あつ ひ おっちゃんしょうたいさく
～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～

きしょうちよう がついたち ことし なつ がつ ぜんこく へいきんきおん へいねん どたか ほうこく
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
とうけい ねいこう もっと あつ なつ なつ あつ ともな ねっちゆうしょう
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
がつ きゆうきゆうはんそうしやすう ぞうか そうむしょうしょうぼうちよう はんそうしやすう まん にん はっぴよう
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
こんご みとん きしょうちよう がつ ぜんこくてき へいねん きおん たか みこ ねっちゆうしょう
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
きけんせい たか じょうたい けいぞく てきせつ ねっちゆうしょうぼうこうどう と
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なっています。

あつ ひろう のこ
～暑さの疲労、残っていませんか？～

なつ あつ つか のこ てきせつ
夏の暑さにより疲労が残っていませんか？適切
たいさく ひろう のこ
な対策をして疲労を残さないようにしましょう。〈対策〉・早寝早起きをする・栄養バランスの
しよくじ と てきど うんどう
よい食事を摂る・適度な運動をする

がつ ないかけんしん とお かだんせい はつ かじよせい せいかつかいご
10月の内科検診 10日男性 20日女性・生活介護

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

がつ ちか す きせつ あさゆう にちちゆう おんどさ たいちよう くず
10月も近づき、だいが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
よ しよくじ てきど うんどう たいちようかんり き つ
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。

よ しよくじ
“バランスの良い食事”とは？

えいようそ しょうじょ しょうじょ しょうじょ しょうじょ しょうじょ しょうじょ しょうじょ
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
きほん にち しよく きそくただ と かんかく あ す よるおそ しよくじ ふきそく
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
しょうせいかつ かしよく ひまん ちゅうい ひつよう ねんれい せいかつ
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
りそうてき えいよう こと かつよう
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、
こうせいろうどうしやう のうりんすいさんしやう きやうどう さくてい しょうじょ
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。
ねんれい かつどうりやう あ さんこう
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