

10月の一泊旅行、どこに行く？

10月の一泊旅行に向けて、旅行会社の方をお招きし、2つの旅行プランをプレゼンテーションしていただきました。

食堂で2回に分けて行われたプレゼンでは、パワーポイントの資料を使い、立ち寄り先や宿泊先など、それぞれのプランの魅力を紹介していただきました。

プレゼンテーションの後は、皆さんに「どちらのプランがいい？」と希望するプランを選んでもらいました。さて、どちらのプランに決まるのでしょうか？

まだ回答されていない方もいるため、皆さんの回答が揃い次第、決定した行き先をお知らせします。

NHK放送センターで販売会がありました！

NHK放送センターへ出向き、社員の皆さまを対象とした販売会を行いました。
心を入れて作った商品を直接手に取っていただき、「めずらしい味ですね！」「レモンケーキがある！」などなど声をかけていただく場面も。焼き菓子やシフォンケーキ、ジャム、梅干しなど…持参した172点すべて完売でした！自分たちの商品を自分たちで届ける経験は、働く喜びや自信につながっています。



9月の主な予定

4日 災害時訓練

15日 家族連絡会

19日、26日はBBBの演奏を予定しています。

音楽クラブの方には、時間等の詳細が分かりましたら、参加希望について確認をさせていただきます。

BB cafe 9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 災害時訓練のため お休み	5
6	7 9:00-16:00	8 9:00-16:00	9 9:00-16:00	10 9:00-16:00	11 9:00-16:00	12
13	14 9:00-16:00	15 9:00-16:00	16 9:00-16:00	17 9:00-16:00	18 9:00-16:00	19 にぎわいまつり (世田谷文学館) 10:00-15:00
20	21 お休み	22 お休み	23 お休み	24 9:00-16:00	25 9:00-16:00	26 とんとこ祭り (駒沢生活実習所)
27	28 9:00-16:00	29 9:00-16:00	30 9:00-16:00			



保健だより Vol.41

世田谷区立烏山福祉作業所
令和8年8月28日発行

8月も残りわずかとなりましたが、まだ暑い日が続きます。毎日の食事や睡眠をしっかりととり元気に過ごしましょう！引き続き、熱中症への備えも大切です。

「熱中症かな？」と思ったときには・・・

帽子をかぶる、こまめに水分をとるなど対策をしても頭が痛い、気持ちが悪い、ぼうとするなどの症状がある時には無理をせず運動や作業を中断しましょう。また、風通しのよい日かげやエアコンの効いた涼しい場所へ移動し、水分を少しずつ補給してください。手のひらを冷やしたり、首やわきの下を冷やしたりするのも効果的です。

8月10日は「健康ハートの日」

急に心臓がドキドキしたことはありますか？
(自分の心臓の鼓動を強く感じることも)の原因はさまざまですが、心臓は一生つきあう大事なものです。普段からよい生活習慣を心がけ、自分の健康を守っていきましょう。受診する場合は、循環器内科に行きましょう。



りませんか。動悸

このような症状に注意

- ☐ 頭が痛い
- ☐ めまいがする
- ☐ 気持ちが悪い
- ☐ 顔が赤い
- ☐ 筋肉のけいれん

9月内科検診 11日(金)男性 28日(月)女性・生活介護



日々の生活習慣
が大切です！



給食だより

世田谷区立烏山福祉作業所
令和8年8月28日発行

もうすぐ9月になりますが、まだまだ暑い日が続いています。栄養バランスのとれた食事をしっかりと摂りながら、残暑を乗り越えていきましょう！“食欲の秋”という言葉があるように、秋に向けて旬の美味しい食材が給食献立の中にも盛り込まれていますので、いくつか紹介します。

魚

カレイ

ほっけ

さば

野菜

ごぼう

チンゲン菜

きのこ類

さつまいも

くだもの

梨

ぶどう

9月は「夏の名残」と「秋の走り」が重なり、両方の味覚が味わえる時期です。秋の食材は“夏のダメージ回復”と“冬に向けて栄養を蓄える”エネルギー源になりますので、季節の栄養を味方につけて元気に秋を過ごしましょう！