

えんそうかつどう クラブ活動報告 ～BBB演奏活動～

せたがやぶんがくかん まつり さんか
世田谷文学館「にぎわい祭」に参加しました！

がつ にち とうようび せたがやぶんがくかん かいさい
9月19日(土)、世田谷文学館で開催された
「にぎわい祭」に参加しました。

えんそう とちゅう きりさめ ふ なか
演奏の途中からは霧雨が降る中でのパフォーマ
ンスとなりましたが、会場の皆さんと一体となり、
最後まで元気いっぱい6曲を演奏しました。
あめ ま かいじょう も あ すてき
雨にも負けず、会場を盛り上げる素敵なステー
ジとなりました！

えんそう ほか
演奏の他にも…

しゅってんはんばい おこな
出店販売も行いました！



や だいにんき きやくさま か あ
焼きそばやフライドポテトは大人気で、たくさんのお客様にお買い上げい
ただき、なんと行列ができるほどの大盛況！19日の「にぎわい祭」で
は、ハンバーガーやホットドックのキッチンカーも登場。お祭りを楽しみな
がら、フードも味わっていただきました！

まつり あつ も あ だんだんこ祭、熱く盛り上がりました！

がつ にち とうようび こまざわせいかつじつしゅうじょう かいさい
9月26日(土)、駒沢生活実習所で開催
された「だんだんこ祭」にゲスト出演しまし
た！

まつ しゅうりょうまえ ふんかん かざ
お祭り終了前の30分間、フィナーレを飾
るステージとして登場。会場の熱気が高
まる中、「マツケンサンバ」など、皆さんお
なじみの曲を次々と披露しました。
きよく つぎつぎ ひろう
キラキラ棒を会場の利用者の皆さんにも
も うた おど てびょうし
持っていただき、歌って、踊って、手拍子し
て……会場全体が一瞬になって大盛り
あ ねっき つつ えがお かんせい
上がり！熱気に包まれ、笑顔と歓声があ
はくねつ
ふれる、まさに白熱のフィナーレとなりました。

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
4	5 9:00-16:00	6 9:00-16:00	7 9:00-16:00	8 9:00-16:00	9 9:00-16:00 松沢病院メンタルヘルステー に出演します。	10
11	12 休み	13 9:00-16:00	14 9:00-16:00	15 9:00-16:00	16 9:00-16:00	17
18	19 9:00-16:00	20 9:00-16:00	21 9:00-16:00	22 9:00-16:00	23 9:00-16:00	24
25 蓮花まつりに出演します	26 9:00-16:00	27 9:00-16:00	28 9:00-16:00	29 9:00-16:00		

がつ おも よてい 10月の主な予定

いっぽくりこう
一泊旅行
かい わ
3回に分けてでか
けます♪

にち にちようび
25日(日)

ろか
蓮花まつり
しゅってんはんばい
出店販売とBBB
えんそう よてい
の演奏を予定し
ています。

夏の疲れ、寒暖差に加え雨の日が多かったことにより体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて、睡眠を十分にとりましょう。また、来月には一泊旅行を控えていますので万全な体調で当日を迎えられるように規則正しい生活をしていきましょう。

～日々の規則正しい生活を心がけましょう～

体調を整えるためには、日々の規則正しい生活が大切です。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」の3つを心がけて、体も心も健康に過ごせるようにしましょう。

規則正しい生活のポイント

早寝・早起きをする

生活リズムが崩れないように、同じ時間に寝る・起き

るようにしましょう。また、寝る前のスマートフォン・ゲームは眠りにくくなったりするので控えましょう。

1日3食しっかり食べるようにする

朝・昼・夕の食事をバランスよく食べるようにしましょう。特に朝食をとることで、体と脳が目覚めて1日を元気に過ごすことができます。

10月内科検診 9日（金）男性 19日（月）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8年9月30日発行

暑い夏が終わり、9月は記録的な雨続きの1ヶ月でした。10月はたくさんの実りがある季節です。「食欲の秋」で美味しいものが増えますが、食べすぎや運動不足による急激な体重増加には注意が必要です。バランスの良い食事と、適度な身体活動を心がけましょう。

①食べ過ぎを防ぐためにできること

①食べる順番を意識する

野菜スープやサラダ、お味噌汁など、食物繊維の多いものから先に食べると、お腹が膨らみやすく食べ過ぎを防げます。



②よく噛む

よく噛んで時間をかけて食べると、脳にある「満腹センサー（満腹中枢）」が働き、少ない量でも「お腹がいっぱいになった！」と感じやすくなります。

また、早食いや丸呑みによる「窒息・誤嚥」を防ぐためにも、よく噛むことはとても大切です。