

BB TOPICS

トピックス

世田谷区立烏山福祉作業所

令和7年7月30日発行

さきようしよ 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。

がっ にち きん なつ 8月8日(金)夏まつり やります！

なつ ちいきこうりゅうぎようじ ひと なつ
この夏も地域交流行事の一つとして、「夏まつり」を
かいさい じかん もぎてん きっさ
開催します。時間は11:30～となります。模擬店や喫茶、
みな たの
ゲームなどで皆さんに楽しんでもらえるように、ただい
じゅんびちゅう
ま準備中です。

とうじつ からすやま
当日は、烏山 ボランティアビューローから、ナツボラ
こ こうこうせい さんか
ジュニアの子どもたちや高校生のボランティアも参加し
ます。

みな あそ
ぜひ、皆さん遊びにきてください。

きぼう かた はいふ かた ひつよう
※チラシをご希望の方・配布していただける方は、必要
ぶすう さきようしよ し
部数を作業所までお知らせください。

くがやま せいこうがえん びーていーえー みな 久我山青光学園 PTA の皆さまの けんがくかい 見学会がありました



がっ がっ かい わ しょうがくぶ ねんせい
6月、7月に4回に分かれて、小学部1年生から
ちゅうがくぶ みな めい けんがく こ
中学部のPTAの皆さま(31名)が見学に来られ
ました。

さきようしよ じっさい み
「作業所がどんなところか実際に見ることが
よ けいけん
できて良い経験になった」、などたくさんのあ
かんそう
たたかい感想をいただきました。

まつり そういち しゅってん ホテル 祭とサギ草市 出店 せたがや ～世田谷みやげ～

ごおりよう
ジャムをかき氷用にオリジナルシ
こ きま む
ロップにしました。お子様向けのあ
かんばい かつき まつり よる
んずは完売。活気あるお祭りの夜

こんかい
にピッタリでした。今回から
でんしけっさい けっさい どうじゅう
電子決済・QRコード決済も導入し
ています。



がっ おも よてい 8月の主な予定

なつ
8日 夏まつり
うめ はんばいかい
12日 梅とぴあ販売会
(11:30～13:00まで)

BB cafe 8月 営業スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
8/31					1 9:00-16:00	2
3	4 9:00-16:00	5 9:00-16:00	6 9:00-16:00	7 9:00-16:00	8 11:30-15:00 夏まつり	9
10	11 お休み	12 9:00-16:00 梅とぴあ販売会	13 9:00-16:00	14 9:00-16:00	15 9:00-16:00	16
17	18 9:00-16:00	19 9:00-16:00	20 9:00-16:00	21 9:00-16:00	22 9:00-16:00	23
24	25 9:00-16:00	26 9:00-16:00	27 9:00-16:00	28 9:00-16:00	29 9:00-16:00	30

熱中症 予防



保健だより Vol.28

世田谷区立烏山福祉作業所
令和7年7月30日発行

酷暑が予想される今年の夏。心配なのが熱中症です。帽子の着用や水分補給など熱中症対策を心がけていることと思いますが、今回の保健だよりでは『深部体温を下げる熱中症対策』をお伝えしていきます。

～熱中症はどうして起こるのでしょうか～

気温や湿度が高い環境にいる時や運動して体内に熱が生まれると、体の深部体温が上昇します。深部体温とは、脳や臓器など体の内部の体温のことです。普段は、37度前後に保たれていますが、熱をうまく外に逃がすことができないと熱中症になります。そのため、熱中症を防ぐには深部体温を下げることで、そして上げないことが重要です。

～深部体温を下げる熱中症対策とは？～

冷たい飲料を活動や外出前に摂取し深部体温を下げておくことで熱中症になりにくいです。ただ飲みすぎるとおなかをこわすこともあるので注意です！もう一つ習慣にしたいのが手のひら冷却です。手のひらには体温調整に役割を果たす血管があり、ここを通る血液を冷やすことで深部体温が下がります。睡眠や食事をしっかりとる基本的な生活習慣を大切にしながら熱中症対策をしていきましょう。

8月の内科検診 22日男性・25日女性・生活介護

活動・外出前に冷たい飲料を摂取



給食だより

世田谷区立烏山福祉作業所
令和7年7月30日発行

夏バテを防いで楽しい夏にしよう！

暑い日が続いていますが、夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心掛け、暑さに負けない身体を作って楽しく夏を乗り切りましょう。

夏場に食欲増進する食事

カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使つて、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

冷たい物の食べ過ぎ・飲み過ぎに注意

冷たい物は体温上昇をおさえる役割もありますが、摂りすぎはおなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

