

BB TOPICS

世田谷区立烏山福祉作業所
令和7年10月29日発行

さぎょうしょ かっどう 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。

がつ にち ど まつり からすやまふくしきぎょうしょ あき
11月15日(土)は ふれあい祭 & 烏山福祉作業所 秋まつり があります！

ひごろ せわ せんだやまちょうかい
日頃よりお世話になっている千駄山町会が
しゅさい まつり がつ にち
主催する「ふれあい祭」が11月15日に
からすやまこうえん かいさい とうじつ
烏山公園で開催されます。当日は、BBB
まつり えんそう しゅつえん
として、ふれあい祭に演奏で出演し、そ
なが からすやまふくしきぎょうしょ あき
の流れで烏山福祉作業所の秋まつりがオー
むか きかく
プニングを迎えるというコラボ企画という
かたち かいさい
形で開催することになりました。はじめて
きかく ふぶん
の、企画になるためドキドキする部分もあ
りますが、15日は、2つのお祭りを一緒
も あ
に盛り上げていきましょう！

第17回
ふれあい祭
11月15日(土)
雨天中止
午前10時～12時半
烏山公園

ボックススクジ
さかなつり
コインおかし
しめ縄
箱がみッチャつゆり

ラムネ
やきそば
わたあめ
いそべやき
ポップコーン
缶ビール

★「和太鼓TAWOO」
演奏
★ブラック・バード・
バンドの演奏

★つばき保育園の
遊戯
からびよも来るよ

主催 千駄山ふれあい祭り実行委員会

烏山福祉作業所
秋まつり
令和7年11月15日(土)
11:30～15:00

ステージ
13:00～ スケッチ
13:30～
14:30～ お楽しみ
抽選会!
当たってうれしい
景品がいっぱい!

模擬店
カフェ
ゲーム

会場: 世田谷区立烏山福祉作業所
世田谷区北烏山1-29-15
TEL: 03-3283-9901



りょうしゃ みな お わた
※利用者の皆さまには、チラシは追ってお渡します。
まつり えんそう いどうとう じかん つごう
※ふれあい祭の演奏については、移動等による時間の都合に
ちようせい
より、調整をさせていただくことがあります。

がつ にち か にち もく にち きん かかん わた むさしがおかしやうがっこう ねんせい けんがく こ
10月21日(火)、23日(木)、24日(金)の3日間に亘り、武蔵丘小学校4年生がクラスごとに見学に来られまし
りょうしゃ じどう せつめい ばめん おお こうりゆう きかい さいご じどう さぎょうしょ みな
た。利用者が児童たちに説明する場面も多く、交流の機会になりました。最後に児童たちから、作業所の皆さんに
あ わたし たからもの ひと ふ ちかちか けいじ よてい
宛てたメッセージをかいてくれました。私たちの「宝物」がまた一つ増えました。近々、掲示をする予定です。

BB cafe ☕ 11月 営業スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 地域福祉推進大会 ここらまつり
2	3 お休み	4 9:00-16:00	5 9:00-16:00	6 9:00-16:00	7 9:00-16:00	8 福祉区民学会 ぼんぼんぼんまつり わいわいまつり
9	10 9:00-16:00	11 9:00-16:00	12 9:00-16:00	13 9:00-16:00	14 9:00-16:00	15 秋まつり 千駄山ふれあいまつり
16	17 9:00-16:00	18 9:00-16:00	19 9:00-16:00	20 9:00-16:00	21 9:00-16:00	22
23	24 お休み	25 9:00-16:00	26 9:00-16:00	27 9:00-16:00	28 9:00-16:00	29
30					ふれあいウェスタ	

がつ おも よてい
11月の主な予定
販売予定

●1日
ここら祭
地域福祉推進大会

●8日
わいわい祭
ぼんぼんぼん3祭
世田谷区民学会

●28日
ふれあいフェスタ

作品展
○26～12月7日
ふれあいフェスタ作品展



ほけん 保健だより Vol.31

世田谷区立烏山福祉作業所
令和7年10月29日発行

あき どくしょ げいじゆつ しょくよく あき い す なに はじ
秋はスポーツ、読書、芸術、食欲の秋などと言われています。過ごしやすいため、何かを始めるには
さいてき きせつ うんどうぶそく かん かた す じき はじめ けいぞく
最適な季節です。運動不足を感じている方、この過ごしやすい時期にスポーツを始めると継続しやすいか
もしれません。

だれ うんどうしゅうかん ～誰でもできる運動習慣「ウォーキング!」～



スポーツの秋におすすめなのがウォーキングです。

ウォーキングは、いつでもどこでも簡単に取り組める
うんどう かんたん とく 運動です。★★ウォーキングの効果★★

ゆうさんそうんどう こうか
有酸素運動であるウォーキングにはたくさんの効果があります。
たいない たくわ とう たいしぼう つか
体内に蓄えている糖や体脂肪をエネルギーとして使い、
せいかつしゅうかんびょう よぼうこうか たか こうか え
生活習慣病の予防効果が高くダイエット効果も得られます。さら
ほね きんにく じょうぶ のう かつせいか こうか わ
に、骨や筋肉を丈夫にしたり、脳の活性化にも効果があることが分
かっています。初心者 は1回あたり20～30分を目安にして1日8000
ぼ めざ うんどう こうか たか
歩を指すと運動の効果を高めます。

かつ ほけんぎょうじ 11月の保健行事

ないかけんしん

○内科検診

なのか だんせい

7日 男性

にち じよせい

17日 女性

せいかつかいご

生活介護

○インフルエンザの予防接種

なのか きぼうしゃ

7日 希望者

よぼうせつしゅ ひ うで だ
※予防接種の日は腕を出しやすい
ふくそう
服装がおすすめです。



給食だより

世田谷区立烏山福祉作業所
令和7年10月29日発行

はださむ ひ ふ なべ た きせつ なべ やさい た
肌寒い日が増え、お鍋が食べたくなる季節になってきました。お鍋は「野菜をたくさん食べられ
る」「バランスよく栄養を摂取しやすい」「体を温めて代謝を上げる具材を摂取しやすい」とい
うことから健康に良いと言われています。今回は健康に良いお鍋を作るためのポイントをご紹介します
しょうかい
します。

しつ しゆるいいじょうい ①たんぱく質を2種類以上入れる

しつ さん きんにく ぞうき つく じゅうよう はたら も
たんぱく質はアミノ酸からできており、筋肉や臓器などを作る重要な働きを持
えいようそ とりにく ぶたにく しろみぎかな とうふ
つ栄養素です。鶏肉や豚肉、白身魚、豆腐などがおすすめです。



りよくおうしょくやさい い ②緑黄色野菜を入れる

りよくおうしょくやさい ようさん てつ るい けんこうこうか
緑黄色野菜には、ビタミン、葉酸、カルシウムや鉄などのミネラル類などの健康効果
みずな しゅんぎく そう
があると言われています。水菜、春菊、ほうれん草、ニラなどがおすすめです。

