

# BB TOPICS

トピックス

世田谷区立烏山福祉作業所

令和5年7月27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。

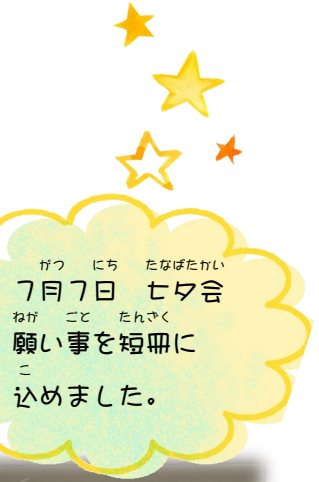


しょうてんがい いちいん  
商店街の一員として、  
からすやまふくしさがようしよ しゅってん  
烏山福祉作業所も出店します。

おおばんや この や えだまめ  
大判焼き、お好み焼き、枝豆、チョコバナナ、  
ラムネ、梅ソーダ、ハイボールを販売します。

た よ  
ぜひ、お立ち寄りください。

ばしょ ろかこうえんえきまえ  
場所: 芦花公園駅前ロータリー



がつ よてい  
8月のおもな予定

にち きん なつ  
4日(金) 夏まつり

20日(日) フライングディスク大会

※レクリエーションクラブで、参加希望の方となります。

まつ  
お祭りメニューやゲームで  
たの  
楽しみましょう!



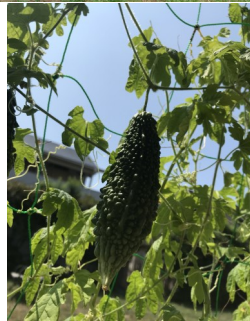
2023年 8月 4日 13:00~15:00

- ・ゲーム紹介
- ・コーンホールゲーム
- ・射的ゲーム
- ・テーブルゲーム
- ・輪ひろいゲーム

昼食は夏祭りメニューになって  
おります。

楽しんで最高得点を目指しま  
しょう。最後に結果発表します。

かつどう  
クラブ活動で  
れんしゅうちゅう  
練習中です!!



あつ ま  
暑さに負けず  
みだ  
育っています!



# 保健だより Vol.4

世田谷区立烏山福祉作業所  
令和5年7月26日発行

梅雨が終わり、いよいよ厳しい暑さの夏になりそうです。夏の暑さに備えて大切なのは「睡眠・食事・水分」になります。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る。生活習慣を整えて、夏バテや熱中症を予防して元気に過ごしていきましょう。

## ～これって熱中症？～

夏の暑い時期に下記の症状が出てきたら注意が必要です！

熱中症の症状のサインとして『めまい』、『立ちくらみ』、『生あくび』、『大量の発汗』、『筋肉痛』などがあります。

これらの症状が出た時には水分補給やエアコンが効いている室内へ避難するなど熱中症に対する対応をとることが大切です！




## ～熱中症を防ぐポイント～

熱中症にならないためにまずはできることをしていきましょう。

- ①こまめに水分補給
- ②外出時には日傘や帽子を着用
- ③通気性のよい衣服を着用



8月の保健行事  
日にちが未定ですが、  
8月上旬  
男性内科検診  
8月下旬  
女性・生活介護内科検診  
予定しております。




# 給食だより Vol.4

世田谷区立烏山福祉作業所  
令和5年7月26日発行

## ～野菜料理を+1皿食べましょう～

暑い時期には、つつい食事簡単にすませてもいいがちになります。熱中症やコロナに負けない体をつくるためにも、野菜は、とても大切です。

## ～1人1日あたり野菜摂取量の平均～

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）食物繊維など、積極的に取り入れたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）を取ることを目標としています。

## ～野菜には、こんな効果が期待できます～

- 肌を丈夫にする
- 便秘を予防する
- 高血圧を予防する
- 食べ過ぎを予防する

## ～8月の旬のお野菜～

かぼちゃ、ナス、トマト、ゴーヤ、オクラ、みょうが

《夏バテしないためにも、色の濃い野菜をしっかり食べましょう》

