

BB TOPICS

トピックス

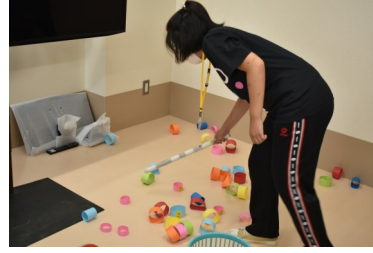
世田谷区立烏山福祉作業所

令和5年8月28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。

がつ にち きん は
8月4日(金)晴れ

さぎょうしょない なつまつ けいしき すうしゆるい たいけん あと
作業所内で夏祭りを行いました。スタンプラリー形式で数種類のゲームを体験しました。ゲームの後は、かき氷とどら
や ごおり すうしゆるい す この
焼きでティタイム。かき氷は数種類のシロップから好きなシロップをお好みで♪もちろん、ミックスもOKです。ティタ
ようい かぞくかい かた きょうりよく
イムの用意については、家族会の方に協力していただきました。ありがとうございました。
つぎ まつ あきまつ たの
次のお祭りは「秋祭り」です。楽しみです。

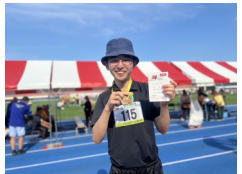


と 飛んでけ 飛んでけ フライングディスク



がつ か にち こまざわ りくじょうきょうぎじょう ぜんにほんしょうがいしゃ こうれいしゃ
8月20日(日)に、駒沢オリンピック陸上競技場にて“全日本障害者・高齢者フライングディスク
きょうぎたいかい おこな きぼうしゃ めい さんか とお
競技大会”が行われ、レクリエーションクラブから希望者3名が参加してきました。どれだけ遠くに
と きそ はな わ とお しゅもく
飛ばせるかを競う**ディスタンス**と、5m離れた輪にディスクを通す**アキュラシー**の2種目。

めい い は き きょうぎかいじょう とう とうしゅうちゅう
3名とも「行ってきます！」と張り切って競技会場へ。1投1投集中して
な すがた きょうぎ お ひょうしょうしき
投げる 姿はとてまかつこよかったです。競技が終わるとすぐに表彰式
はじ くび がんば たた
が始まります。メダルを首にかけてもらい、みんなの頑張りを称えて
ばんざいさんしょう うれ てれ まじ えがお
万歳三唱、(^o^) 嬉しさと照れくささの交じるいい笑顔でした！



9 がつ よてい 月のおもな予定

さいがいじくねん
1日 災害時訓練



10:30~ 避難訓練
地震発生を想定した避難訓練を行います。

10:45~ 避難所開設訓練
備蓄品の運搬、テントや個別スペースの設置等を手分けして行います。

11:15~ 体験ブース
シュラフ体験 応急手当体験
災害時を想定した様々な体験をして、災害が起きた時の知識を身につけておきましょう。
紙食器作り体験 動画視聴
炊き出し
体験で作った紙食器を使って食べてみましょう。

BB cafe 9月 営業スケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----|
| | | | | | 1 お休み | 2 |
| 3 | 4 9:00-16:00 | 5 9:00-16:00 | 6 9:00-16:00 | 7 9:00-16:00 | 8 9:00-16:00 | 9 |
| 10 | 11 9:00-16:00 | 12 9:00-16:00 | 13 9:00-16:00 | 14 9:00-16:00 | 15 9:00-16:00 | 16 |
| 17 | 18 | 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 |

ほけん 保健だより Vol.5

世田谷区立烏山福祉作業所
令和5年8月28日発行



この時期は、夏の疲れがあること、冷房と外気の温度差などからとても疲れやすくなります。そして、日中はまだまだ暑いので熱中症にも注意が必要です。生活リズムや食生活を整えて元気に過ごせるようにしていきましょう。

～夏の疲れをとるために効果的なこと～

- ・睡眠のリズムを整える
夜更かしの習慣がついている人は早めにリセットしましょう。
- ・栄養のあるものを摂取する
暑くて食欲がわかなくてももしっかり食べるようにしましょう。
- ・ストレスをためない
運動や音楽を聴くなど自分なりのリラックス法を試してみましょう。



～保健行事～

9月 内科検診
15日（金曜日）
男性内科検診
25日（月曜日）女性・生活介護
内科検診



きゅうしょく 給食だより Vol.5

世田谷区立烏山福祉作業所
令和5年8月28日発行



～夏の疲れを吹き飛ばそう～

残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。ストレッチなど体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

～疲労回復には、ビタミンB1！～

ビタミンB1は、ご飯など糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足がちになりますので積極的に食事に取り入れましょう。
ニンニク、ネギに含まれる“アリシン”と一緒に取るとより効果的です。

～十五夜と行事食～

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、（現在の暦では、9月～10月初旬ごろ）“中秋の名月”ともいい、1年で最も月がきれいにみえることから、月を眺めるお月見の風習があります。給食では29日に月見肉うどんが出ます。デザートもお楽しみに♪

