

# BB TOPICS

トピックス

世田谷区立烏山福祉作業所

令和6年6月26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 にち にち にち にち にち にち かい わ  
6月18日、19日、20日、25日、26日、27日、28日の7回に分けて、  
おこな しゅじょく  
クッキングを行っています。主食を①バターロールサンド、②ちらし寿司の  
じぜん せんたく わか ちょうり  
どちらから事前に選択してもらい、グループに分かれて調理をしました。  
りようしゃ みな ちょうりこうてい かか ない ぶんたん  
利用者の皆さんが調理工程にたくさん関われるようにグループ内で分担  
き ちょうり おこな  
を決めてそれぞれ調理を行っていました。



## 7月26日(金) 施設公開 & 納涼 盆踊り大会 (芦花公園駅前) 出店します!

しせつこうかい さぎょうしょ ようす さぎょう しょうかい  
施設公開では、作業所の様子や作業の紹介、  
たいけん きんりん かた とくべつしえんがっこう  
体験をします。近隣の方や特別支援学校などに  
あんない はいふ かた し  
ご案内を配布し、たくさんの方に知っていただ  
きかい おも し あ かた  
く機会にしたいと思えます。お知り合いの方や  
かぞく かた いっしょ こ  
ご家族の方などと一緒にぜひ、お越しくださ  
い。  
どうじつ じかんたい えんそう よてい  
当日は、時間帯によってBBB演奏も予定してい  
ます♪

ろかこうえんしょうてんがいしんこうくみあい いちいん ことし のうりょう  
芦花公園商店街振興組合の一員として、今年も『納涼  
ぼんおどたいかい しゅつてん ばしょ ろかこうえんえきまえ  
盆踊り大会』に出店します。場所は、芦花公園駅前ロー  
ゆうがた よる まつ  
タリーになります。夕方から夜にかけてのお祭りになり  
ますが、特別メニューのフード&ドリンクをご用意してい  
ます。



### BBcafe から おらせ

ひ あつ かん  
日ごとに暑さを感じ  
きょう ごろ  
る今日この頃...

めいぶつ  
BBcafeの名物  
ごおり ほんばい  
かき氷がそろそろ販売を  
かいし  
開始します。

たの  
みなさん、楽しみにしてい  
てください。  
らいてん ま  
ご来店お待ちしております。

## BB cafe 7月 営業スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
6/30 芦花マルシェに 出店します。 9:00~12:00	1 9:00-16:00	2 9:00-16:00	3 9:00-16:00	4 9:00-16:00	5 9:00-16:00	6
7	8 9:00-16:00	9 9:00-16:00	10 9:00-16:00	11 9:00-16:00	12 9:00-16:00	13
14	15 休み	16 9:00-16:00	17 9:00-16:00	18 9:00-16:00	19 9:00-16:00	20
21	22 9:00-16:00	23 9:00-16:00	24 9:00-16:00	25 9:00-16:00	26 9:00-16:00 <施設公開>	27
28	29 9:00-16:00	30 9:00-16:00	31 9:00-16:00			



# ほけん 保健だより Vol.15

世田谷区立烏山福祉作業  
令和6年6月28日発行



む あつ ろくがつ なつ あつ た からだ  
蒸し暑い6月は、夏の暑さに耐える体の

じゅんびきかん  
準備期間です。

こんかい ほけん なつ あつ じゅんびほうほう しょうかい  
今回の保健だよりでは夏の暑さへの準備方法についてご紹介していきます。



## なつほんばん からだ じゅんび ～夏本番にむけて体の準備をしておきましょう～

しよねつじゅんか ねつ そと だ たいおん ちようせい ちから からだ ねつちゆうしよう じようたい  
暑熱順化とは、熱を外に出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になること  
です。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱  
を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが暑熱順化の鍵です。そのために、シャワー  
だけでなく『湯船につかる』、汗をかくように『運動を習慣にする』ようにしましょう。暑熱順化に  
は、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日  
の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えていくことが大切です。



## がつ ないかけんしん ～7月の内科検診～

にち きんようび だんせい にち げつようび じよせい せいかつかいご  
12日（金曜日）男性・22日（月曜日）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6年6月26日発行

## なつ ふせ たの なつ 夏バテを防いで楽しい夏にしよう！

きゆう あつ たいちよう へんか かん おも ほんかくてき あつ そな  
急な暑さに体調の変化を感じている方もいらっしゃるかと思います。本格的な暑さに備えて、だるさ  
や食欲不振になる夏バテを、しっかりと栄養と睡眠をとって対策をしましょう。

なつ とく さん  
夏バテはビタミン(特にB1)クエン酸、ミネ

おお ふく た もの よぼう  
ラルなどを多く含む食べ物によって予防や

かいしょう ぶたにく うなぎ  
解消ができます。B1は豚肉や鰻、クエン

さん かんきつるい うめ す おお なつ  
酸は柑橘類・梅・酢、ミネラルが多い夏

やさい えだまめ しょくせいかつ  
野菜はオクラ・枝豆などです。食生活を

くふう なつ し せいかつ おく  
工夫して夏バテ知らずの生活を送りましょ

う。

## がつ せうしょくしやうかい 7月の給食紹介

か たなばた いろ そう  
7日：七夕ゼリー…きれいな色の層になった  
ゼリーです。

にち で  
23日：ナポリタン…アンケートでも出たみんな  
大好きなメニューです。

にち りょうり だいひよう  
31日：ダンドリーチキン…インド料理の代表  
的な一品で、スパイシーな味わいです。

