

みたかしだいよんちゅうがっこう よんちゅう ちゅうもん 三鷹市第四中学校 「四中ゆないと」から注文をいただきました

みたかしだいよんちゅうがっこう かんけいしゃ かた みたかし しゅうかく つか
三鷹市第四中学校の関係者の方から、三鷹市で収穫したサツマイモを使ってスイーツを
つく そだん う すうかげつまえ こ ちゅうがくこう にんき きゅうしょく
作れませんかと相談を受けたのが数カ月前のこと。その後、中学校で人気の給食メ
ニュー「キャラメルポテト」をつくらせたいとリクエストをいただきました。実際に食べた
ことも見たこともない「キャラメルポテト」。製菓担当が材料と手順の書かれたプリント
をもとに、「キャラメル中学芋」をおいしく完成させ、無事に納品をしました(中学生が
はんばい ちゅうがくいも かんせい ぶじ のうひん ちゅうがくせい
販売するため、中学芋だそうです)

とてもおいしかったとお声をいただき、中学生からはお礼にメッセージカードをいただきました。



むさしがおかしやうがっこう まつ さんか ～武蔵丘小学校のお祭りに参加しました～

がつ にち げつようび むさしがおかしやうがっこう ねんせい きかく かいさい
3月16日(月) 武蔵丘小学校4年生が企画・開催し
まつり しょうたい ねんせい きょうしつ
たお祭に招待され、でかけてきました。4年生の教室が
かい かくきょうしつ よ こ はこ なかみ
ある階は各教室からにぎやかな呼び込みがあり、箱の中身
あ こうさくたいけん てづく みこし かつ ろうか
を当てるクイズや工作体験、手作りお神輿を担いで廊下と
きょうしつ ね ある こ そうぞういじょう
教室を練り歩いたり…子どもたちの想像以上のエネルギー
にこちらも元気をたくさんもらいました。久我山青光学園
せいと き こ りようしゃ こうりゅう ばめん
の生徒も来ており、子どもたちと利用者が交流する場面に
ちいき じっかん
地域のつながりを実感しました。
たの とき
とても楽しいひと時でした。



がつ おも よてい 4月の主な予定

- 1日(水):入所式
- 14日(火):茶話会
- 18日(土)、19日(日)
とっておきの音楽祭
東京世田谷からすやま
作業所は19日に出演する
予定です。(希望者のみ)
- 23日(木):健康診断
9:30～順次(希望者のみ)

BB cafe ☕ 4月 営業スケジュール						
日	月	火	水	木	金	土
			1 13:00-16:00	2 9:00-16:00	3 9:00-16:00	4
5	6 9:00-16:00	7 9:00-16:00	8 9:00-16:00	9 9:00-16:00	10 9:00-16:00	11
12	13 9:00-16:00	14 9:00-12:00	15 9:00-16:00	16 9:00-16:00	17 9:00-16:00	18
19	20 9:00-16:00	21 9:00-16:00	22 9:00-16:00	23 9:00-16:00	24 9:00-16:00	25
26	27 9:00-16:00	28 9:00-16:00	29 休み	30 9:00-16:00		



保健だより Vol.36

世田谷区立烏山福祉作業所
令和8年3月31日発行

3月になり、春の陽気とともにスギ花粉が大量に飛散する季節となりました。今年は例年より飛散量が多いとの予測があるため、しっかりとした花粉対策をしていきましょう。

～3月3日は耳の日～

耳の働きについて知り、耳を大切にしていましょ。

音を聞く

外耳道に



入った音が鼓膜を振動させて、それ

を脳へ伝えて音を感じます。

体のバランスを保つ

耳には体のバランス（平衡感覚）をとる働きもあります。

ジャンプや回転をした時にバランスを崩さないのは、バランス

をとるための働きが耳の奥で行われているからです。

耳の健康を守るためのポイント～

- ①イヤホン、ヘッドホンで聞く時には少し小さめな音で、長時間続けて聞かないようにしましょう。
- ②耳掃除は月に1～2回くらい、耳の入口から1cmの範囲にしましょう。
- ③規則正しい生活をしましょう。規則正しい生活は耳の健康にもつながります。



4月
10日 男性
20日 女性・生活介護
23日 定期健康診断
作業所1階で
実施します



給食だより

世田谷区立烏山福祉作業所
令和8年3月31日発行

暖かい日も増え、一気に春の陽気になりました。そして、もうすぐ新年度を迎えます。規則正しい食生活で、心も体も新しい気持ちで新年度をスタートさせましょう！



＜規則正しい食生活とは＞

- 栄養素のバランスがとれた食事を、腹八分目を心がけ1日3食取り入れることで以下の効果があります。
- ・適正体重の維持
 - ・健康の維持増進
 - ・生活リズムが整う
 - ・腸内環境が整う(便秘改善)
 - ・自律神経の乱れを防ぐ
 - ・気持ちの安定



特に、朝食を食べることは私たちの体に備わっている「時計遺伝子」をリセットしてくれます。また、朝食を食べないことは肥満や生活習慣病のリスクを高める可能性もあります。その日の活動に必要な栄養をしっかり補給して気持ちよく1日をスタートさせましょう！