



ほっこり通信

H30. 6月号



一般社団法人 ジョブハウス

就労継続支援B型事業所 ほっこり茸の里

〒018-0403 秋田県にかほ市三森字六日市120

TEL080-2842-6057/E-mail:asano-jh@mopera.net

5月のレクリエーション (5/30)

ほっこりでの**初チャレンジデー参加**という事で、みんなで30分間ラジオ体操をしました。ラジオ体操もしっかり、きちんとやると結構疲れましたね。

北海道の美唄市と対戦し、見事に**勝利**しました。参加者は12,420人、参加率は49.4%で目標の50%にはあと一歩でした。来年も参加しましょう！ 



疲れましたか？
スマイル！スマア〜イル!?



やっぱり今回も最後は食べます！
おいしい〜



あれ、おんなじ体操なのに動きがバラバラなのはなぜ?!



それぞれのセンスで観葉植物をアレンジしています



さてさて、出来栄は…
余裕のピースサインですね！



彼の掛け声とともにラジオ体操をしました (´_`)

6月の主な行事



●6/17 (日) 父の日

父の日って、実は**7割近くの人**が**いつなのか**わかっていないようです。

●6/28 (木) 施設レクリエーション

日時は変更になる場合があります。
詳細は後日お知らせいたします。

トピックス



ほっこりでは第2次(?)
折り紙ブーム到来です。
今回は数十個のパーツ
を組み合わせて「くす玉」
を作っています。
みんな器用でビックリです

梅雨に入り、雨が多い6月、ジトジトとした湿気の多い季節で、**やる気も気分も**落ち込んでしまいがちですね。**低気圧**で起こる**自立神経**の乱れに不調の原因があります。梅雨の**疲れやすさ**や**ストレス**は**温度調節**が重要です。寒いと感じた時は上着や毛布を一枚足したり、入浴時にゆっくり時間をかけてお湯に浸かると効果抜群ですよ。 