



# ほっこり通信

H30. 7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



## 6月のレクリエーション (6/28)

6月は暑さに負けるな！食べて元気を取り戻そう!!と秋田市の「すたみな太郎」に出かけました。今回が2回目と言う事で勝手もご存じで、自分のお目当てのコーナーにまっしぐら！やっぱり食べているときはみんな幸せな笑顔がいっぱいでした。その後のイオンでは食べ疲れ気味のみなさんがゆっくり休んでいました(´\_`)v



心置きなくお腹いっぱい食べましたね



燃えてる！燃えてるっ～



少し休んで…  
まだまだ食べます



女子三人、笑顔キラキラ  
スリーピース！



あれもこれも食べたい  
なあ…  
ちょっと持ってて！



ソフト作りは  
ボクに任せて  
下さいね  
時間ぎりぎりまで  
食べます  
♫はお寿司かな

## 7月の主な行事

- 7/7 (土) 七夕  
今年も短冊に願いを書きました
- 7/16 (月) 海の日  
祝日ですが開所します。
- 7/24 (火) 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。



トビックス



みんなで思いを込めて  
お願い短冊を書きました。  
他の人を思いやるような  
願い事もあり、ほっこり  
気分になりました。  
みなさんの願いが叶いま  
すように！

## 夏バテ対策の4つのポイント

- ・不足しがちな水分をしっかりと補給すること (大量に汗をかくと水分と塩分が失われます。早めの補給を！)
- ・ぐっすり眠ってカラダをやさめること (扇風機やエアコンを上手に利用し室内を快適にしましょう)
- ・軽い運動をして発汗能力をあげること (軽く汗ばむ程度のウォーキングなどを15分～20分程度がおすすめです)
- ・栄養バランスの良い食事をとること (冷たいものばかり食べ続けると胃腸の働きが弱まります)