



2月

# ほっこり通信

H31. 2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 ほっこり苺の里

〒018-0403 秋田県にかほ市三森字六日市120

TEL 080-2842-6057/E-mail : info-hokkori@hokkori-ds.jp

ホームページ : <http://www.hokkori-ds.jp/>

## 1月のレクリエーション (1/24)

恒例となりました「ほっこり開運餅つき大会」を開催しました。

今年は「杵」を新調したので重さもちょうどよく、みんなが力強く餅をつきました。つきあがったお餅も例年以上(?)に柔らかくおいしいと評判でしたね。

「運試しゲーム」もことわざかるた、キャップ積み、巨大フリスビーと豪華賞品を目指して盛り上がりました。



「2019年今年1年が幸せでありますように！」願いを込めてつきました



具たくさんのお雑煮、お汁粉、きな粉餅…お代わり！はし袋も手作りですよ☆



やっぱりおいしいものを食べているときはみんな無口なのね! (..)

真剣な表情で読み札を聞いていますお手付き注意!

素早い動きで取り札ゲット! 見て、このドヤ顔!

意外に難しかったキャップタワー 最高で8段でした

今年の目玉は直径50cmの巨大フリスビー! 的に入れるのもひと苦勞

## 2月の主な行事

- 2/3 (日) 節分
- 2/11 (月) 建国記念日  
祝日ですが開所日です
- 2/14 (水) バレンタインデー
- 2/28 (木) 施設レクリエーション  
詳細は後日お知らせいたします



## ヒョウズ



## 成人

美樹さん・汰一さん 成人おめでとう いつも笑顔で元気に過ごせるように心から願っています。

## ほっこりでも猛威を振るったインフルエンザ

### インフルエンザ予防の基本4つ!

- 適度な部屋の温度、湿度設定  
部屋の空気が乾燥しないように気をつけましょう。(湿度50~60%)
- ウイルスに負けない体力・免疫力  
バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で抵抗力を高めましょう。
- 外出後の手洗い・うがいの実施  
習慣にできるといいですね。
- 混雑する場所ではできるだけ避ける  
外出時はマスクをつける  
症状が疑わしい時はすぐに受診!!

