

ほっこり通信

H31. 3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/



2月のレクリエーション (2/28)

3月3日の「ひな祭り」に向けて「お雛様リース」を作りました。

みなさん創作意欲(?)全開でオリジナリティあふれた作品がずらあ〜り!
女の子でなくとも「ひな祭り」が待ち遠しいウキウキ気分になりましたね!

手作りの桃のパンナコッタと甘酒で一足先に「ひな祭り」を満喫しました。



説明をよ〜く聞いて…
ん〜できるかなあ…



お雛様に思いを込めて(?)
男子も真剣な表情です



ご自慢の作品と一緒にパチリ!
早く家に飾りたいよねえ〜



思ったよりいい出来だわ!
元気で幸せになりますよ〜に!



おいしい!の
一言です!!



春爛漫の素敵
なりリースの
できあがり!



3月の主な行事

- 3/3 (日) 桃の節句
 - 3/14 (木) ホワイトデー
 - 3/21 (木) 春分の日
- 祝日ですが開所日です
- 3月末 施設レクリエーション
- 詳細は後日お知らせいたします



今すぐできる花粉症対策



目のかゆみが強いつきは冷たい
タオルでまぶたを冷やしましょう

マスクや加湿器でのど・鼻の
保湿を心掛けましょう



小鼻の上のくぼみにある「鼻通」
といつぽを指でこすると鼻の
通りがよくなります。

症状に合わせた治療や薬を使って
症状を軽減をしましょう



花粉症を悪化させないためにはタバコやアルコールを控える、規則正しい生活、十分な睡眠、ストレスをためないことも大切です。



トピック①



ほっこりの野菜のタネ植え
が始まりました。
新鮮野菜をお楽しみに!

トピック②



3月に入り、暖かな日が多
くなってきましたね。鳥海山の
ふもと春の気配です。