

# ほっこり通信

R1. 8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/>



## 7月のレクリエーション (7/31)

**暑い暑い夏の日**に「**くら寿司**」に出かけました。ちょっぴり食欲が落ちてきたなあ…という時期でしたが、なんとなんと皆さんの胃袋は絶好調！お寿司はもちろん、スイーツまで完璧な食べっぷりでした。(〇)／  
 最後はお皿を投入してワクワクドキドキのゲーム！ガチャ玉をゲットしたのは…ダレ？  
 その後は行きたい場所を選んで、思い思いの時間を楽しんでいました。



笑顔がはじけていますね！



まだまだ余裕でいける？！



寿司→ラーメン⇒寿司  
⇒デザート⇒寿司？！



スイーツは別腹だね！  
女子力高いか？！

おっと！！カメラを向けられると  
つついピースサインを…



スーパーセンター班



フレスポ本荘班

ブックスモア班

## 8月の主な行事



- 8/12(月) 山の日 通常通り開所します
- 8月13(火) ~ 8/18(日) お盆・夏季休暇 生活リズムを整えてね！
- 8/27(火) 施設レクリエーション  
詳細は後日お知らせいたします

## すいかの底力



すいかには夏のカラダが喜ぶ栄養素がぎゅっと詰まっています

▼スイカはたっぷり食べても低カロリー  
甘味は感じますがカロリー自体は高くありません。(ご飯の1/3カロリー)

▼スポーツドリンクのような効果  
90%が水分なので夏場の水分補給に最適です。少量の塩をかけるとバッチリ

▼疲労回復・利尿作用  
エネルギーの元となる「でんぷん質」が身体を元気にしてくれます。

▼老化防止・免疫向上  
スイカの「リコピン」含有量はトマトのおよそ1.5倍！



トピック①



やったね☆にかほ市！  
 住みよさランキング2019  
 北海道・東北ブロック第1位  
 全国812都市のなかでも  
 第21位！素晴らしい！！  
 にかほ市民で良かったあ〜♡

トピック②



今年も和さんの夏祭りに  
 参加しました (-\_-) ☆  
 いつも楽しい企画満載で  
 大賑わいです