



ほっこり通信

R2. 5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/

4月のレクリエーション (4/29)

4月は例年であれば「新年度のつどい」「観桜会」と春を感じる行事でしたが、今は世界全体!?で外出自粛中ですので、施設の倉庫でミニミニ運動会を行いました。まずは「にかほ体操」で準備運動をして のびのびボール送り、ビックfrisビー、強肩的あて、風船リフティング、手を離さないでねフラフーフ送り、等々。途中にストレッチ運動を入れながらいい汗かきました。

心地よい疲れを感じた一日でした。!(^^)!
 お花見には行きませんが花見弁当はたべましたよ



楽しいよ！にかほ体操♪



よし！足伸びたあ～
 実はイスからおしりを離したらNGなんです (^_^)



frisビー、的あて、立ち姿はバッチリ！

えっとお～、こうやってえ、あーやってえんー、わけわかんないぞ！でも、手は離さないでね！



5月の主な行事

- 5/2 (土)～5/6(水) GWのお休みです ステイホーム
- 5/10(日) 母の日
- 5/27(水) 施設レクリエーション
 詳細は後日お知らせいたします

STAY HOME

緊急事態解除が決定しましたが「身を守るための行動」は心掛けたいものですね！
 しばらくは家でゆっくり過ごしましょう

- ・ ゆっくり本を読む
- ・ 好きな音楽を楽しむ
- ・ 料理にチャレンジ
- ・ おうちで運動
- ・ 片付けをする
- ・ 思いっきり寝る！



トピック①



桜の花びらで作られたハート♡
 なんて可愛いんでしょう

トピック②



よ～く見てください👁️
 水を張った田んぼに映るもう一つの世界「水鏡」です👤