



ほっこり通信

R2. 9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/>

8月のレクリエーション (8/28)

今年は残暑も厳しく、猛暑続きでしたので、少しでも涼しさを感じてもらおうと「**タイルコースター**」を製作しました。色とりどりの**タイル**や大きさの違う**タイル**の組み合わせを悩みながらも楽しい時間を過ごすことができました。

カラスタイルを使った**コースター**は透明感がありとても涼しげ！夏の疲れも吹っ飛びそうです。

冷たいドリンクの下に敷けば、さらに清涼感がでますね！いつものコップも手作りの**コースター**があれば楽しい気分になりますね♪



間違いない！自信作！！

見て見てえ～ ☺☺



がんばりました！



デザインを決めて
タイルを並べて…

目地を入れると爽やかに
なりますね！

9月の主な行事

- 9/1 (火) 防災の日
 - 9/9 (水) ゆり支援学校中等部職場見学
 - 9/21 (月) 敬老の日(お休み) 敬老の日
 - 9/22 (火) 秋分の日
- 祝日ですが通常通り開所します
- 9/25 (金) 施設レクリエーション
恒例！バーベキュー大会 お楽しみに！



トビックス



ほっこり苺の里の直売所が大きくなりました！

今年の猛暑の中、種まき、収穫、野菜選別、畑の片付けなど利用者さんが一生懸命がんばっています ♡ 新鮮野菜販売中！



今年の残暑を乗り切る！

夏の終わりを迎えるにつれて「**疲れがとれない**」「**食欲がない**」「**よく眠れない**」などの症状はありませんか？ だるい残暑を健康的に乗り越える5つのポイント

- ①こまめな水分補給
- ②体の冷やしすぎに注意
- ③1日3食 栄養バランスの良い食事をとる
- ④質の良い睡眠で体を休める
- ⑤心も身体もリラックス



あまり暑い日が続くと「涼しくなるのはいつ頃」と考えてしまいますが**9月いっぱいには注意**が必要です！