

5月  
May

# ほっこり通信

R4. 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)

いつもより長いGWを安心安全に過ごすために施設内でゆったりと過ごしました。

桜は散ってしまいましたが、**豪華お花見弁当と花見だんご**はしっかりと美味しくいただきましたぁ～

お腹もいっぱい眠気もMax!でしたが、**今年の夏超話題となった「竜とそばかすの姫」**を鑑賞しました。映像がきれいで、劇場の大画面で観たかったなぁ…としみじみ思いました。



特別な日の特別なお弁当です



美味しい笑顔満開!



美味しく頂戴いたしました! ?  
お抹茶の茶碗をじっくり拝見!



えび天、いただきますい～

## 5月の主な行事

- 4/30(土)～5/5(木) ゴールデンウィーク休み
  - 5/15(日) 母の日
  - 5月下旬 施設レクリエーション
- 詳細は後日お知らせします



トピックス①

トピックス②



鳥海山の雪解けが進んできました  
春ですねー

# 春



菜の花が満開になりました  
見事な黄色いじゅうたん

## <その痛み、天気痛かも…>

天気が不安定になるとなぜか頭痛や耳鳴り、気分が沈んでしまったたり…体や心に不調を感じることはありませんか?

これは気圧の変動によって自律神経が乱れ、体に不調をきたす「**天気痛**」が原因かもしれません。そのセンサーが耳の奥にある**内耳**です。両耳を指で軽くつまみ、上下や前後に引っ張ったり、前や後にくるくると回したりする**耳マッサージ**を行うことで、内耳の血流が良くなると自律神経が整い、天気痛の予防や改善につながりますよ。