



# ほっこり通信

R4. 7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/>

## 6月のレクリエーション (6/30)

梅雨に入っても雨が少なく、快適に過ごせるのかなあ…とっていたら、連日の**猛暑**でこの先の夏を乗り切れるのか心配になってしまいますね

そんな中、**白瀬記念館**で**南極**を想像して、少しでも涼しくなろうと思い、さあ、**出発!**

白瀬麩の夢もひとりで叶えられるものではなく、共に彼の夢を支えた仲間**の存在に感動しました。**

「涼」を求めたはずが、彼らの**熱い思い**と今まで知らなかった**南極の神秘**を学ぶことができました。



アイス♪  
アイス♪  
アイスう〜を  
食べてから  
出発進行!



南極は知らないことがいっぱいの不思議な大陸ですね  
オーロラ映像に感激! 睡魔も一緒にやってきましたが…

一心不乱に勉強中!

クイズ形式のゲームに若者!?は夢中!

## 7月の主な行事

- 7/7(日) 七夕(今年は晴れますように)
- 7/18(月) 海の日(通常通り開所します)
- 7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



ほっこりの駐車場でつばめの子どもが飛び立つ練習をしています  
旅立つんですね…  
うれしいけど寂しくなるなあ… (T\_T)/~~~~

今年も願い事がいっぱい!  
みんなの願いが叶いますよーに☆三

## 暑気払い (しょきばらい)

毎日30度越えて体もぐったりですが日本には古くから「暑気払い」と言う風習があります。

体内に溜まった熱気を払い、元気に過ごすことが目的です。

暑気払いに効く食べ物として、冷麦やそうめん、すいか、きゅうり、カボチャなどの瓜類やかき氷。冬のイメージが強い甘酒ですが夏の季語で、「夏の栄養ドリンク」として最適! 打ち水や風鈴といった夏の風物詩も暑気払いです。

なにか試してみませか?

