



ほっこり通信

R4. 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 ほっこり茸の里

〒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 (7/29)

今月もお出かけレクは中止となりましたが、この頃は施設内での過ごし方も上手(?)になりました。(-_-)v
ランチは「**昼マック**」! メインのハンバーガー、サイドメニュー、ドリンクを選んで注文OK! 少しはお出かけ気分になったかな…?

ほっこりでは大型スクリーン、プロジェクター、スピーカーをリニューアルして映画鑑賞の環境を整えました。大画面での映画は迫力満点! 映画のお供「**ポップコーン**」片手に楽しみました。



次の映画鑑賞会も楽しみですね!



ガーリックバター
& キャラメル味
女子3人、可愛く揃ってます



食べている時はみんなが笑顔!



みんな大好き!
バーガー & ポテト



8月の主な行事

- 8/11(木) **山の日**
 - 8/11(月)~8/15(月) **お盆休み**
 - 8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

トビ・カズミ

トビ・カズミ



一般社団法人ジョブハウス・ほっこり茸の里
ロゴマークができました
東北工業大学 産業デザイン科の学生さんが製作
してくれました。ありがとうございます。

夏バテチェックリスト

- ☐ 睡眠不足
- ☐ 疲労感
- ☐ 胃腸の不調
- ☐ 全身の倦怠感
- ☐ むくみ
- ☐ 立ちくらみ
- ☐ 食欲不振
- ☐ イライラ

左のチェック項目の症状に悩まされたら、**夏バテの注意信号**かもしれません。
①栄養バランスのよい食事を心がける、
②エアコンの温度設定や服装の工夫による体温調整、③寝る1時間くらい前にぬるめのお風呂につかり体を温める、④しっかり水分を補給する、⑤睡眠をしっかりとり、⑥生活リズムを整える、など体調管理に気をつけましょう。

