



ほっこり通信

R4. 11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/

10月のレクリエーション (10/26)

見事な秋晴れの中を「防災さんぽ」に出かけました。いざという時に慌てないように、ほっこりから避難場所になっている仁賀保中学校まで歩き、「健康」と「防災力」を高めました。()v
散歩の効果は**体力維持**、**ダイエット**、**気分転換**などいいことがいっぱい！
普段の生活にもどんどん取り入れたいですね～お昼に**ポークジンジャー**の美味しいお弁当でお腹いっぱいになったので、ちょうどいい運動でした。



美味しい！
美味しい！

全30問の防災クイズに挑戦！



目指すは仁賀保中学校！

到着！ばんざあ～い
＼(o)／

11月の主な行事

- 11/3 (木) 文化の日 **開所日**
 - 11/23 (水) 勤労感謝の日 **お休み**
 - 11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。お楽しみに！

立冬とは？

立冬は二十四節気のひとつで、毎年同じ日になるわけではなく、大体11月7日頃です。
立冬の「立」は季節の始まりの意味で、「立冬」は冬の始まりの日と言う意味になります。
立冬は季節の変わり目で、昼夜の寒暖差が大きくなる時期でもあり、一年の中で最も体調を崩しやすい時期とされています。
立冬は**十分な休息を取り、冬を乗り越える準備をする期間**とも言われています。



第22回全国障害者スポーツ大会（栃木大会）

夢を感動へ。感動を未来へ。

2022年10/29日～31日 開催されました。
練習の成果をしっかりと出し切り、頑張りました

