

April  
**4月**

# ほっこり通信

R4. 4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/>

## 3月のレクリエーション (3/27)

久しぶりに「お出かけレク」に行ってきたあ～  
由利本荘市にある**共生カフェ「ポレポレ」**でハン  
バーグランチを食べました。懐かしい(?)チキン  
ライスが美味しかったです(^\_^)

その後は「**スーパーセンター**」「**フレスポ本荘**」「**フッ  
クスモア**」の希望するお店を回り、お買い物したり、  
コーヒーやアイスを食べながらゆっくり休んだりと  
思い思いに楽しい時間を過ごしました。

リフレッシュできましたか？



みんな  
いい笑顔  
なんです♡



👉 チョー真剣に  
ハーゲンダッツを  
選んでいます

Häagen-Dazs

やっぱり  
ハーゲンダッツ  
さくら味🍷



👉 なぜか右手に  
誘導灯、左手に  
アイス！  
ご機嫌だぜえ～



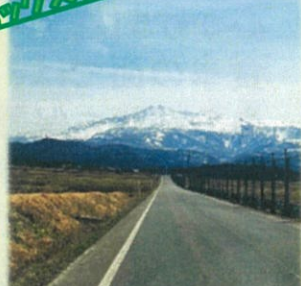
若者にはやっぱり  
車のゲームが人気か!?

## 4月の主な行事

- 4/3 (月) 新年度の始まり
- 4/29 (土) 昭和の日
- 4月中旬 施設レクリエーション予定  
詳細は後日お知らせします
- 5/3(水)～5/7(日) GW休み

ヒョウズ①

ヒョウズ②



ホワイトデーのお菓子も 鳥海山に一直線に向かって  
「ポレポレ」さんの いるような道路  
おからクッキーでした なんだか元気が出ます 😊

## 花粉症予防のための生活習慣

もはや**国民病**ともいえる**花粉症**、備  
えは万全ですか？  
疲労や睡眠不足が体調に影響して、  
アレルギー反応が起きやすくなります。  
日頃から**栄養のバランス**がとれた**食  
事**、**規則正しい生活**、**十分な睡眠**を  
心がけましょう。

食事の面では、免疫機能維持や目、  
鼻の粘膜を保護するためには、**発酵  
食品**や**大葉**や**青魚**、**トマト**などの食  
材を取り入れることが有効です。また、  
苦みがあり、体を温める**ネギ**、**ニラ**、  
**生姜**、**大葉**、**ウド**などは花粉症の症  
状を緩和してくれるそうです。