



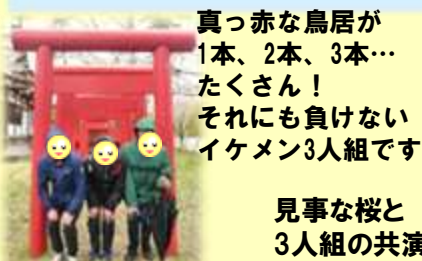
一般社団法人 ジョブハウス
就労継続支援B型事業所 ほっこり苺の里
〒018-0403 秋田県にかほ市三森字六日市120
TEL 080-2842-6057/E-mail : info-hokkori@hokkori-ds.jp
ホームページ : <http://www.hokkori-ds.jp/>

4月のレクリエーション (4/14)

今年の桜は早かった！全国22地点で史上最も早い開花だったようで、ほっこりでもベストなお花見のタイミングに合わせたはずが…前日からの雨と風で満開だった桜も桜吹雪になっていましたが、ちょっぴりだけお花見と屋台を楽しみました。(^^)
豪華お花見弁当はほっこり内で美味しくいただきましたよー
来年こそは満開の桜を楽しみたいですね！



あいにくのお天気でしたが最後の力を振り絞って(?)咲いている桜、見事です！



真っ赤な鳥居が1本、2本、3本…たくさん！それにも負けないイケメン3人組です

見事な桜と3人組の共演?!



みんなあ～ナニ食べてんのお～



5月の主な行事

- 5/3 (水)～5/7(日) GW休み
- 5/14(日) 母の日
- 5月下旬 施設レクリエーション予定
詳細は後日お知らせします



連休明けに注意したい！

GWはどのように過ごしましたか？毎年GW明けに体調を崩したり、気持ちが落ち込んだりするなど、心身に不調を感じる状態を「5月病」といいます。

五月病を防ぐための過ごし方

- 生活のリズムを戻して朝は太陽光を浴びる
- 散歩や軽い運動で適度に肉体的な疲労を感じるようにする
- バランスの良い食事や入浴を大切にする
- 頑張りすぎないでストレスと上手に付き合う

トピックス①



闇夜の中に照らし出される夜桜は、昼間とは違った幻想的な光景です
ソメイヨシノは日本固有の桜とされています

トピックス②



弘前公園の桜の花筏(はないかだ)はとて有名ですが、本荘公園の側溝に散った桜も花筏風?!