

7月
July

ほっこり通信

R6. 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 / FAX 0184-30-0033 / E-mail : info-hokkori@job-house.jp
ホームページ : http://www.job-house.jp/hokkori/

6月のレクリエーション (6/27)

6月にかほ市消防本部の職員をお招きして「普通救命講習会」を行いました。心肺蘇生やAEDの実習、骨折や熱中症の対応、止血の方法などを学びました。3時間の長〜いコースでしたが、立派な**修了証**をいただきました！

「もしも」の時に周りの人を助けられるといいですね。大切なことは「**勇気を出して行動すること**」だそうです!(^_^)!

がんばった後は疲れた頭と体の回復を促す(!?)
ためにロールケーキを美味しく頂きましたー



まずはしっかり説明を聞いて…



両腕に注目！
ひじを曲げずにしっかり伸ばして心肺蘇生をします



一次救命処置(心肺蘇生とAED)

由利本荘市に新しく
開店したお店です
がんばった
証です

7月の主な行事

- 7/7 (日) 七夕
- 7/15 (月) 海の日(開所)
施設レクリエーション



トピックス①

トピックス②



今年も立派な**笹**が登場し、
笹飾りと願いを書いた短冊
を飾りました
この七夕の笹、年々バー
ジョンアップしてるよね！

ほっこりの隣の休耕地
のねむの木に薄紅色の
可憐な花が咲きました
花の香りは腿のように
甘いそうです 🍓

こんな人は夏バテになりやすい！

- ・夜更かしをすることが多い
- ・冷房を低く設定(冷房バテ)
- ・入浴はシャワーだけで湯船につからない
- ・睡眠不足
- ・運動不足
- ・冷たい飲み物が好き
- ・食事の内容が偏りがち

夏バテになると体がだるい、下痢や便秘になる、頭痛がする、むくむ、イライラする、めまいがする…など、症状は様々ですが夏バテは**生活習慣や環境を見直すこと**で予防できます。今年の夏は**自分でできる小さな対処法を積み重ねて**、猛暑を乗り切りたいですね！