

3月
March

ほっこり通信

R4. 3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/>

2月のレクリエーション (2/23)

待ちに待った北前のでの会食に行ってきましたー

＼(o)／

お出かけレクも出来ずに我慢ガマンでしたので、楽しかったー、美味しかったー、また来たいよーと叫びたくなるようでした。

皆さんのもっと食べたい！の表情を読み取り(?)「ミックスピザ」「マヨコーンピザ」を追加しました。

秒速でお腹の中に…

また、みんなでお出かけしましょう！



大きなお口でバクリ！



お寿司、お刺身、サラダ
茶碗蒸し、陶板焼き
天ぷら、追加のピザ
デザート、コーヒー
ごちそうさまでーす



定番のMIXピザ
&
悪魔のマヨコーン



皆さん、食べることに全集中！

3月の主な行事

- 3/3 (金) ひな祭り
 - 3/14 (火) ホワイトデー
 - 3/21 (火) 春分の日 **お休みです**
 - 3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



トビックス①



トビックス②



豆まき…
ではなく
豆の掴み取り！
新しい試み(´▽`)v
意外に楽しい！

トビックス③



2/2 ゆり支援学校高等部1年
「ようこそ先輩！」の授業に卒業生
のお二人が招かれ、作業の内容や
実技、質問にしっかりと答えていま
した。後日、生徒の皆さんからうれ
しいお礼のメッセージが届きました。
ありがとうございます



たかが肩こり、されど肩こり

肩こりに悩む方は多いですね。

◇不良姿勢・負担のかかる姿勢◇骨
や椎間板の老化◇ストレス・睡眠不足
◇高血圧・心臓病◇胃腸障害◇目の
調節機能◇更年期障害など、原因は
様々ですが、辛い肩こりですよー

肩こりの予防には良い姿勢をとることや
ゆっくりと筋肉を伸ばすようにストレッチ
をする、お風呂や温泉にゆっくり入るな
どで、緊張し凝り固まった筋肉をやわら
げ、筋肉疲労、血行促進、ストレス解
消に効果があります。リラックスした気
持ちで、ゆっくりとした動作と呼吸は心
のリラックスにもつながります。