

5月

# ほっこり通信

R7. 5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@job-house.jp

ホームページ : <http://www.job-house.jp/hokkori/>

## 4月のレクリエーション (4/14)

行ってきましたあ〜 **日和山公園の観桜会!**  
前日の雨からのお天気が心配だったのですが、お昼の贅沢の弁当を食べて、会場に移動した頃にはお日様がにっこり!

みなさん、さすがです。お天気を味方につけて、ゆっくり散策をしました。一番の目的は…やっぱりたくさんの屋台でしたね〜(〇〇)

お弁当とは別腹、別腹!の勢いで楽しんでいましたよ。ああ〜いい一日でした \(\circ)/



桜と千石船  
ハイ、ポーズ



花より  
イチゴ飴



食べ応え満点!



うわさの  
ヒヨリペーカリー  
映画「おくりびと」の  
ロケ地で話題になりました



両手に  
りんご飴



お土産GET  
みんな  
待っててね



牛串2本  
食べちゃい  
ました



花より  
俺のTシャツ



## 5月の主な行事

●5/1(木)~5/6(火) GW休み

●5/11(日) 母の日

●5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



王道! 勢至公園の桜  
散り落ちた桜の花びら  
もまた良し



雲の隙間から  
夕陽の光が...  
希望を感じる  
神々しさです

## 福 笑う門には福来る



新年度が始まって1ヶ月。GWも入り、疲れ&イライラなどストレスがたまってくる時期かもしれませんね。

ストレス解消法はいろいろな方法がありますが、次の3点には要注意!

- ・暴飲暴食
  - ・過度な飲酒、喫煙
  - ・ギャンブル(ゲーム課金)、過度な買い物
- 自分ではストレスを和らげるためにやったとしても、体調不良や睡眠不足につながってしまう可能性があります。

ストレスはどんな人にも多かれ少なかれたまるものですが、「**声を出して笑う**」ことはストレスの軽減につながります。