

6月

# ほっこり通信

R7. 6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/>

## 5月のレクリエーション (5/30)

行ってきましたあ〜初♡イオンモール大曲〜

いつもの本荘のスーパーセンターでもなく、御所野イオンでもなく、ちょっと遠出をしました。

入っているお店はそんなに大きな違いはないのですが、場所が違くとワクワク感が変わる！？みなさん、予定していたお買い物をしたり、フードコートで悩みに悩んで、お昼を食べたり、ゲームセンターは外せない！っていう人も多数でした。お土産の一番人気は「ミスド」でしたね！(〜♪)



食べる！食べる！食べる！！



みんなは勉強好き！?ドリルを買ったり、日記を書いたり…本屋さんが大人気でしたね

やっぱりゲームセンターは人気ナンバーワン！ UFOキャッチャーで賞品GETはめっちゃうれしそ〜

女子会♡ ジュースで乾杯

これは2時のおやつのマック！お昼はラーメンでした食べれますねー

## 6月の主な行事

- 6/1 (日) 衣替え
  - 6/15 (日) 父の日
  - 6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



トピックス①



秀う〜麗い 無比なあ〜る 鳥海山よお〜♪ 秋田県民歌を唄いたくなるほど神々しい初夏の鳥海山です

トピックス②



にかほ保育園年長組さんが「さつまいも」の苗植えのお手伝いに来てくれました。秋には美味しいさつまいもになりますよーに！

## 熱中症は真夏だけではない！

「熱中症は真夏の気温が高い日にかかるもの」と思い込んでいないでしょうか？

確かに熱中症発生のピークは7〜8月ですが、発生数が増え始めるのは5〜6月なのです。梅雨の晴れ間、梅雨明けなど、体がまだ高温多湿に順応できないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑なったりすると、熱中症発生のリスクが高まります。

湿度が高い空間では、体温調整のために汗をかいても、その汗が蒸発しにくくなります。体の余分な熱が逃がせず、こもりやすくなってしまいますので、気温はそれほど高くなくとも熱中症のリスクが高まるのです。自然に汗をかき機会を増やし、汗による体温調整をしやすくすることも予防のポイントですね。