



ほっこり通信

R7. 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 080-2842-6057/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)

ほっこりではビーズでストラップを作るのが流行っていたのか、カバンにジャラジャラたくさんつけている人たちがいっぱい。ならばみんなでキーホルダーを作ってみよう！ということで、**レジンクラフト**でキーホルダーを作ることになりました。

好きなモールド(型)を選んで、色を付けたり、押し花やキラキラを入れたり、出来上がりを想像しながら丁寧に作っていました。

そのままお店に出せるようなクオリティーです。



んー、どの型にしようかな…



無心に製作しています



やめて！でも、うれしそうだけどね



今日のおやつはレモンプリン
爽やかさがお口いっぱいあ〜い



なにになに？
製作に集中しすぎて
ストレッチ体操！



ずら〜り、完成しました！



余裕の笑顔

7月の主な行事

●7/7(月) 七夕

●7/21(月) 海の日 開所

施設レクリエーション

昨年大好評！ほっこり夏祭り開催

トピックス①



ブルーベリーが色づいてくると鳥さんたちの餌になっていたのが、今年はネット装着！なんと蛇口をひねると一気に水やりもOK！

トピックス②



今年も巨大な笹が登場！みなで願いを込めた短冊を飾りました。願いが叶いますように…

これって「梅雨だる」？



気温も湿度も高い状態になる梅雨。この時期なんとなく頭が重い、体がだるいと感じませんか？このような症状は「梅雨だる」と呼ばれ、主な症状は体のだるさや頭痛、めまい、肩こりなどです。また、気分が落ち込んだり、イライラしたり、精神面での不調も起こりやすくなります。

梅雨だるの予防・解消法

- 規則正しい生活で自律神経を整える
(早寝早起き、バランスのとれた食事)
- 光を取り入れ気分も明るく
(カーテンを開けて体を目覚めさせる)
- 適度な運動と入浴で水分代謝をあげる
(体を温め、余分な水分を排出する)