



ほっこり通信

R7. 8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/>

7月のレクリエーション (7/21)

この頃の夏は暑い！まして今年は連日の灼熱の太陽 ☀️ でもでもこの暑さに負けないくらい、盛り上がった「ほっこり夏祭り」！

今年新しく、玉こん&ポップコーンが仲間入りし屋台メニューが充実しました。

豪華景品付きゲームは輪投げ、魚釣り、千本引きの他に的あてが登場しました。的をめがけて水風船を思いっきり投げるのはストレス解消バッチリ！ワイワイガヤガヤ楽しいひと時でした。



水風船の的あて！気分爽快！？
 ん…ん……二人ともめちゃくちゃ
 投球フォーム良くない？



狙いを定めて～
 何が出るかな？
 何が当たるかな♪



狙いを定めて
 そ～れ！

8月の主な行事

- 8/11 (月) 山の日 **開所**
- 8/13 (月)～8/17(日) **お盆休み**
- 8/29 (金) 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 さすまた&携帯詐欺講習会



にかほ幹部交番の方のアドバイス
Point さすまたは腰を入れて持つ！
 でも、一番大切なのは無理せず
自分の身を守ることだそうです



携帯電話に
 「あなたに逮捕状
 が出ています」と
 書かれたら
Point それは詐欺！



8月10日は「健康ハートの日」

8月10日が810(ハート)と読めることから1985年に日本心臓財団が決めました。私たちの体内で休むことなく働き続ける心臓に思いを馳せ、健康について考える「**こころとからだの休日**」として提唱されています。

夏の健康管理は、**心臓への負担を軽減**し、様々な**夏特有の病気を予防**するために重要です。適切な水分と塩分の補給、外出時の日傘や帽子着用など。そして自分の体調の変化に敏感になることが大切です。自分の体調をよく知り適切な対策をとることが**鍵**となります。