

就労継続支援B型事業所 ほっこり茸の里 〒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 ホームペーシ′; http://www.job-house.jp/hokkori/

## 7月のレクリエーション

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」!

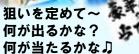
今年新しく、玉こん&ポップコーンが仲間入りし 屋台メニューが充実しました。

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 そ~れ!

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定めまし 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、様々な夏糟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。

## 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



にかほ幹部交番の方のアドバイス ◘▄▄♣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

