

10月
October

ほっこり通信

R7. 10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/>

9月のレクリエーション (9/23)

今年も楽しく、美味しくバーベキュー大会！

牛肉、豚肉、鶏肉、骨付きソーセージ、イカ焼き…

ほっこり畑のとれたて新鮮野菜も大人気！

もうみなさん、バーベキューは大ベテラン(ー)

班ごとのこだわり満載の焼き方は見ているだけ

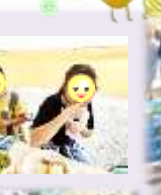
でもへえ〜と、感心、感心

青空の下での会食は美味しさも倍増ですね。

あれだけの食材がみんなのお腹に入ったのか…

さあ、次の目標はダイエット！？

BBQ



スイカ
めっちゃ
美味しい〜



うんうん
満足



焼きます！
焼いています！
美味しくなあれ！！

10月の主な行事

●10/13 (月) スポーツの日 開所

施設レクリエーション

●10/31 (金) ハロウィン



トピックス①



秋田県障害者スポーツ大会

9/13 (土) ボーリング大会

伊藤汰一さん

銀メダル

9/27 (土) 水泳大会

伊東涼太さん

金メダル、銀メダル

トピックス②



にかほっ
ペンも来
たよ

9/13 (土)

プレステージさんのイ
ベントでイオンモール
秋田でほっこり畑自慢
の野菜を出店しました
大好評でしたよ〜

10月は寒暖差に注意

秋晴れの気持ちよさとは裏腹に、「何
だか疲れが取れない」「肩や首がこる」
「寝つきが悪い」と感じることはありませんか？

夏の疲れが残ったまま10月に入ると
「朝夕の冷え込み」「日中との気温差」
「空気の乾燥」などが重なり、うまく対
応できなくなります。これ「秋バテ」で
す。「夏バテ」が暑さや食欲不振による
不調だとすると、「秋バテ」は寒暖差
や自律神経の乱れが大きな原因です。
旬の美味しいもので栄養補給！季節
の食材を取り入れることで、自然と体
調が整いやすくなります。