

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 ほっこり菴の里

〒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…

ほっこり畠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(^-^)

班ごとのこだわり満載の焼き方は見ているだけ

でもへぇ～～と、感心、感心

青空の下での会食は美味しいさも倍増ですね。

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！？



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！
美味しいなぁ～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



トピックス②



にかほっ
ペンも来
たよ

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

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畠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。