

2月

# ほっこり通信

R8. 2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 ほっこり葺の里

〒018-0403 秋田県にかほ市三森字六日市120

TEL/FAX : 0184-30-0033 E-mail : info-hokkori@job-house.jp

ホームページ : http://www.job-house.jp/hokkori/

## 1月のレクリエーション (1/12)

年始の餅つきは一年の無病息災を祈るお雑煮に入れるために作るそうです。出来上がったお餅はとろ~り、なめらかあ~~他にもごまだれ、きな粉、磯辺、お稲荷、なんと今年はずんだ餡が新登場！大人気でしたよ～。

\*食後の新春運試しbingo大会も数字の発表にドキドキ、一喜一憂でしたね。なんとなんと昨年、2位の方が今年も2位！強運Max !! うらやましい…

おまけのじゃんけん大会が定番になってしまいそうな…盛り上がりでした。楽しかったですね！



今年の福男  
幸せな一年に  
なりますように！

昨年に続き2位！  
正真正銘の  
強運の持ち主



今年もお腹いっぱい  
頂きました  
いい年にします



## 2月の主な行事

- 2/3 (火) 節分 (恒例お菓子のつかみ取り)
- 2/11 (火) 建国記念の日 開所日  
施設レク 詳細は後日お知らせします
- 2/14 (金) バレンタインデー
- 2/23 (日) 天皇誕生日 開所日

### トピックス①



10月に滋賀で行われた  
障スポ(水泳)の記録証が  
届きました。  
努力の結果ですね！

### トピックス②

iPOSHの詰め替えを注文  
したら、そうそう、これ  
これ、ほっこりで組み立  
てた段ボール2種です

明け口にテープ  
がかからないよ  
うに貼るのが  
ポイントです

## しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけ  
やあかぎれになることがあります。手洗い  
後はしっかりと水分を拭きましょう。  
しもやけは寒さ(血行不良)、あかぎれ  
は乾燥が原因と言われています。

就寝時はハンドクリームを塗って、綿  
手袋をすると予防にもつながりますね。  
毎日お風呂で良く温まり、血行を良く  
することやかぼちゃ、ほうれん草、卵、  
マーガリンなどのビタミンEを含む食品  
は血流を改善し、皮膚の健康を維持  
するのに役立ちます。普段から保湿など  
を心がけ予防しましょう。