

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 ほっこり茸の里

〒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**に入れるために作そうです。出来上がったお餅はとろ〜い、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**新春運試しビンゴ大会**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

ビンゴでは3位でも
Getした賞品は
最多でした



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

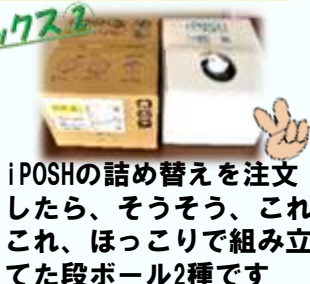
- 2/3 (火) 節分 (恒例お菓子のつかみ取り)
- 2/11 (火) 建国記念の日 開所日
施設レク 詳細は後日お知らせします
- 2/14 (金) バレンタインデー
- 2/23 (日) 天皇誕生日 開所日

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。