

# ハイタッチ通信

平成 30年 11月号

10月31日は、ハロウィンという事でカボチャを使ったスイーツに挑戦！！パンプキンモンブランを作ってみました。



「にかほっ」と行って来ました。お店を見て回り、パンや果物などを買った後はアイスタイム♪。ジェラートやバウムクーヘンがのったアイスなどを食べました。「ドルフィン」というお店のバナナのアイスが特にオススメです。果肉が入っていてとても美味しいんです♪にかほっに行った際は是非食べてみてください。



十一月は日本の暦で霜月といいますが。霜が降るほどに寒い季節になったということですので。寒くなると風邪をひきやすくなります。そこで日頃の生活での予防法についてお話しします。

- ①手洗い
- ②マスクの使用
- ③うがい
- ④適度な温度とこまめな換気
- ⑤予防接種
- ⑥バランスのよい食事

です。体調管理に気をつけていきましょう。

十一月二十三日（金）祝日も通常通り営業しております。



## 11月イベント予定

11/16（金）陣屋散策（昼食代は自己負担となります。）

自立訓練（生活訓練）  
就労継続支援B型

# ハイタッチ

〒018-0403 秋田県にかほ市三森字大苗代261-6  
TEL 0184-44-8344 FAX 0184-44-8345

E-mail : [high-touch@blue.ocn.ne.jp](mailto:high-touch@blue.ocn.ne.jp)

ホームページ : [hightouch-nikaho.com](http://hightouch-nikaho.com)

Twitter アカウント: ハイタッチ@にかほ