

# ハイタッチ通信

平成 31年 3月号

バレンタインということで、チョコを使ったデザート「チョコタルト」を作りました。土台に砕いたクッキーを敷きつめ、その上に生クリームを入れて溶かしたチョコを流し入れ冷やして完成です♪



2月3日の「節分」は日本に古くから伝わる大切な行事です。節分には、豆まきをしたり恵方巻きを食べる風習があります。ハイタッチでは、今年も雰囲気味わっていただく為に豆まきをしました。1年の厄除けを願いながら、自分の年齢よりも1個多く豆を食べます。また、豆には食べると「健康(まめ)になる」という意味もあるそうです。



頬をなでる風にはまだ冷たさが残るものの、三月になり、めつきり春めいてきましたね。

春と言えば花見の時期ですが、花粉症の方には辛い季節の到来でもあります。

花粉症の方は、ヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べ、腸内環境を整えることがいいそうです。

三月二十一日

(木)祝日も通常通り営業しております。皆様の御来所お待ちしております。



## 3月イベント予定

先月に引き続き、インフルエンザやウイルス性胃腸炎が流行っている為、イベントは企画しておりませんので御了承願います。来月からイベント再開の予定をしております。

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](https://twitter.com/ハイタッチ@にかほ)