

ハイタッチ通信

令和元年7月号

6月21日(金)、土田牧場に行ってきました。各自で散策し、動物達を見たり買い物をして楽しみました。牛(人形)の乳しぼり体験にもチャレンジしました。とっても上手にしぼることができていました。



「クリームソーダサイダーゼリー」を作りました。メロンシロップを使ってゼリーを作り、その上にアイスのをせて完成♪暑い時季にぴったりのおやつでした!



暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。そこで、今月は夏バテ対策のポイントについてお話したいと思います。

- ① 不足しがちな水分をしっかり補給すること。
 - ② ぐっすり眠って体を休めること。
 - ③ 軽い運動をして発汗能力をあげること。
 - ④ 栄養バランスの良い食事をとることです。皆さんも暑さに負けないよう夏バテ対策を心がけてみてください。
- 七月十五日(月)
祝日も通常通り営業しております。



7月イベント予定

・七月は、イベントを予定しておりません。

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

ホームページ : hightouch-nikaho.com

Twitter アカウント : ハイタッチ@にかほ

