

# ハイタッチ通信

令和元年9月号

生活訓練の活動で、屋外でスポーツをしました。バドミントンで大盛り上がり！汗をかきながらのスポーツはとても気持ちよかったです。また皆でやりましょう♪



27日の献立を紹介したいと思います。この日は、からあげ・マカロニサラダ・冷やし汁・ごはんでした。からあげは人気メニューの一つです♪初の冷やし汁でしたが、みょうがや大葉の香りがよく食が進む味付けでした。また来年も出して欲しいですね！



いつの間にか、セミの声がコオロギの声に変わり、季節はどんどんと秋に近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を取り入れ、睡眠をしっかり取り、健康にも気をつけていきましょう。九月の旬の食材と言えばカボチャ、秋刀魚、いちじく、里芋などです。皆さんは旬の食材といえはまっ先に何が思い浮かびますか？

九月十六日(月)  
二十三日(月)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。



## 9月イベント予定

・9/20(金)すたみな太郎(御所野店)  
自己負担500円をお願いします。

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

ホームページ : hightouch-nikaho.com

Twitter アカウント: ハイタッチ@にかほ