

ハイタッチ 通信

令和2年 5月号

自立訓練(生活訓練)・就労継続支援B型事業所

〒018-0403 秋田県にかほ市三森字大苗代 261-6

TEL 0184-44-8344 FAX 018-44-8345

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



カツカレー、コールスローサラダ

外気浴が気持ち良い季節となりました。ハイタッチでも、昼食後に外に出て運動をしたり、花や山菜を見つけたりして過ごしていました。暖かくなってくると、花粉が飛び、花粉症の方達には辛い時期でもありますよね。そこで、花粉症の方にお勧めしたい食べ物を紹介したいと思います。

1.ヨーグルト 2.れんこん 3.青魚 4.チョコレート 5.梅干しだそうです。皆さんも日々の食事に取り入れてみてはどうでしょうか？



大根の種を蒔いてみました。ようやく小さな芽が！！これからの成長が楽しみです。また成長過程報告しまーす♪



新しい作業が加わりました！コイル巻き作業です。

