

ハイタッチ通信

令和3年 6月号



雨の日が増えて少しずつ梅雨の季節を感じるようになりました。外は雨でも気持ちだけは晴れやかに過ごしたいものですね。気圧の変化で自律神経が乱れてなかなか寝付けない…なんて時にはマッサージなども良いですが、“足湯”が効果的だそうですよ。眠る1~2時間前に足湯で足首から下全体を温めることで、眠りにつく頃には体温が下がり、眠りに入りやすい状態になるそうです。寝る前のひと手間、ぜひお試しあれ〜♪

自立訓練(生活訓練)の様子

〜母の日制作〜

5月9日は“母の日”ということで、「お母さんいつもありがとう」の気持ちを込めてメッセージカード作りを楽しみました。

次の季節壁面作り中！
次は何ができるかな？

普段なかなか伝えられない感謝の気持ち、「いつでも言える」と思わず、いつも伝えられるといいですね♡

菊 🌼 就 労

調 整

茎の長さを揃えて50本ずつの束を作り、カップに入れます。



芽を増やす為に
する大切な作業
です。

完成!



就労継続支援 B 型の様子

コイル巻き作業



↑コイルはこんなに種類がたくさんあるそうです！



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 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