

～ハイタッチ通信～ 8月号

毎日、蒸し暑い日が続きますね。こう暑い日が続くと、熱中症対策にとついつい冷たいものや冷房の効いた環境を求めてしまいますが、冷やしすぎると自律神経が乱れ、逆に夏バテを招いてしまうことになったりもするそうです。

“夏バテ”とは疲れが抜けにくくなったり食欲がわかなくなったりして身体の不調が続いてしまう事です。

外気温との温度差に配慮したり、いつも以上に栄養バランスに気を付けた食事を心掛けたり、しっかりと睡眠を取って夏バテに負けない体作りをしていきましょう！

暑い暑いこの季節、上手に乗り切って行きたいですね。



自立訓練(生活訓練)の様子



絵の具やマスキングテープを使ってうちわを作りました！

色とりどりのステキなうちわができました☆

ハイタッチの野菜たちもこんなに立派に実りました♡
まだまだ数は少ないですが、少しずつ皆さんのお口にお届けしたいです♪



就労継続支援B型の様子

7月からハイタッチといちゑの軽作業場にて分かれて過ごすようになりました。

いつもはみんなで和気あいあいのハイタッチですが、静かな環境を求める方には作業時間だけでなく、休憩時間も過ごしやすくと好評です！



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

