

～ハイタッチ通信～

令和4年7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: 0184-44-8345

E-mail: high-touch@blue.ocn.ne.jp

ホームページ: hightouch-nikaho.com

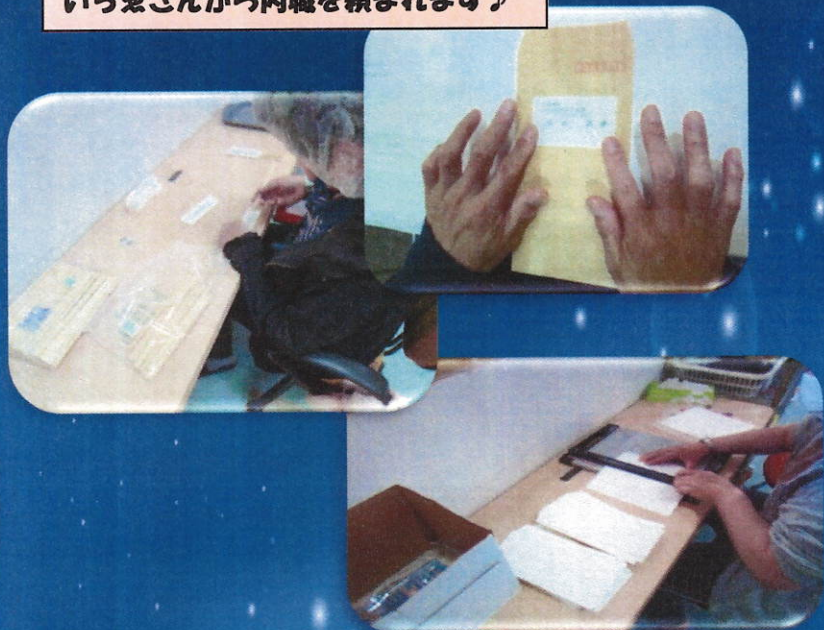
梅雨の時期に入りじめじめとした日が続きましたね。湿度が高い日ほど熱中症に気を付けましょう☹️

そのためにはこまめな水分補給をし、ビタミン B1、ビタミン C を摂って体調管理をしましょう♪

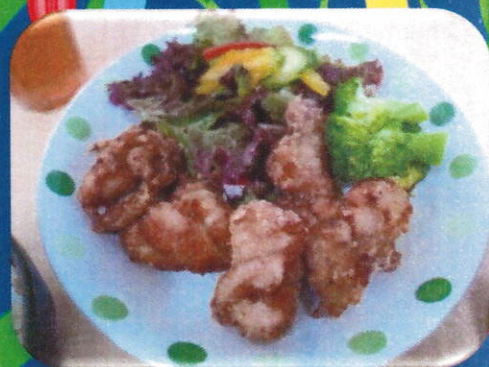
ビタミン B1 は豚肉や大豆製品、玄米に多く含まれており、ビタミン C は果物類、ピーマン、ジャガイモなどに多く含まれています。

バランス良くとって熱中症対策をして暑さに負けないよう頑張りましょう！！

いちえさんから内職を頼まれます♪



☀️ 暑さにも負けないよう☀️
スタミナが付く一品!



ハイタッチで育てている野菜が

🍆 大きくなってきたよ🍅

