

# ～ハイタッチ通信～ 2月号

今年の冬は暖かいまま終わるのかなと思いきや、先週は大寒波が到来し、毎日寒い日が続いています。寒さでつい背筋を曲げてしまうことが多くなる冬の季節。そんなときこそ気持ちを前向きに！

顔を上げ、血行を良くするためにもストレッチなどをして気分転換していきましょう♪

気持ちが上がると嬉しいことに免疫力も上がってくるようですよ（´▽`\*）

“コロナ感染症は落ち着いてきている”という世間の判断ですが、インフルエンザなども流行時期ですし、今一度、基本の感染対策をしっかりと行い、みんなで安心して就労や訓練に臨めるようにしていきたいですね。

## ＜基本的な感染対策＞

- ① 手洗いうがいの徹底（出かけ先での消毒も忘れずに）
  - ② マスクの着用（汚れた時のために予備も持ちましょう）
  - ③ こまめな換気や室内の清潔を心掛ける
- ※ 具合が悪い時は無理せず休む（自分は雇らないだろうと思わず、思い切って大事を取り、体を休めましょう）

## 就労継続支援 B 型の様子



年末におこなわれた大掃除の様子。これからも清潔を心掛けて定期的にお掃除していきます！



二重線のコイル巻き作業。  
銅線がクロスしやすいので一巻きごとに確認しながら作業に当たっています。



## 自立訓練(生活訓練)の様子



生活訓練の制作で冬の壁面作りをしました☆



次は何ができるかな？

## 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