

～5月号～

# ハイタッチ通信



今年は桜や梅の開花が早くて嬉しい反面、雨や風で儂く散ってゆく姿に名残惜しく思いました。でも下を見ると花びらが風で舞い上がり、まるでダンスを踊っているよう♡

若葉もどんどん大きくなり、目覚ましい成長を見せてくれる今日この頃。天候も安定し、これからもっと過ごしやすくなってくることと思われます。

私たちがメリハリのある生活を心掛け、若葉のようにフレッシュな気持ちで日々の作業に臨みたいですね！

## 春バテに要注意！

何をしたわけじゃないのに、なんとなく調子が悪い…

それはこの季節特有の気候や環境の変化により自律神経のバランスが崩れ、疲れが出やすくなっているから。最近ではこのことを「春バテ」と呼ぶそうです。

対策として、寒い時にはしっかりお風呂に入ったり、首元を温めて体を冷やさないことが効果的です。

また、幸せホルモンと呼ばれている“セロトニン”が多く含まれているバナナを朝に食べることも有効だそうですよ。（※糖尿病などの持病がある方は食べる順番など食べ方に注意が必要です。）

忙しい朝に、パクッと手軽に朝バナナで栄養補給して頑張りましょう☆

### 就労継続支援 B 型の様子

～ハイタッチ畑～

管理者が先頭に立ち、ハイタッチの裏に畑を開拓中！

夏にはハイタッチ産の野菜が昼食のテーブルに並ぶことでしょう♪



### 自立訓練(生活訓練)の様子



生活訓練では折り紙にハマリ中♡

季節の物や好きな動物など、職員と一緒にたくさん折りました。

季節の壁面も折り紙で作りました♪



いち彗の軽作業場を午前中また使うようになりました。

静かなので落ち着いて過ごせます。



### 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