

～ハイタッチ通信～

2024
8月号

セミたちも本格的に大合唱をするようになり、毎日蒸し暑い日々が続いていますね。

まだまだこれから暑くなりそうですが、皆さんはどんな暑さ対策をしていますか？

近年の暑さは災害級のものが多くなり、冷房を使うことで熱中症を予防しようとの呼びかけが増えていると思います。

しかし、快適な冷房生活は体を冷やし過ぎてしまうことも。

そんなときに注目したいのが“陽活”です。

腸内の環境を整えることによって体全体の免疫力が上がり、頑張る気力もUPするかもしれません！発酵食品の他、善玉菌のエサとなるキ/コ類など積極的に食べていきましょう♪

暑すぎる夏を、冷房を上手に使いながら快適に暑い夏を過ごしていきたいですね。



菊の出荷調整の様子です

☆七夕ちらし寿司☆



解体作業の銅線剥きです。



貝の仕分け作業

送迎・昼食の無料提供あり
(土日休みですが祝日は営業中！)

就労継続支援 B 型事業所

株式会社 ハイタッチ

〒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