

2024

～ハイタッチ通信～ 10月号

暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったものです。

少しずつ日中の暑さも落ち着き、朝晩の涼しさにすっかり秋の風を感じるようになりましたね。

皆さんはどのような秋を過ごされていますか？

過ごしやすい秋のこの時期に、軽いストレッチなどで体を動かしてみたい、好きなことにじっくりと取り組んでみたい…と自分の趣味を探してみるのもいいかもしれませんよ♪

～水耕栽培～



フイルシタスの収穫

大きさを確認し、根本を切り過ぎないように気をつけながらハサミで収穫しました。



カットしたシタスの根元を水につけてきれいにして包装します。



～おみくじカプセル～



おみくじと具をセットにしてカプセルに詰めます。



送迎・昼食の無料提供あり

(土日休みですが祝日は営業中)

※ハイタッチの献立は、管理栄養士が監修しています。

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