



# jsk通信

9月号

発行日：令和7年9月30日 発行人：jsk株式会社 川口 順也



## 出前健康講座が開催されました



9月8日(月)の10時より、職員研修として、みよし市役所から講師を招いて、健康セミナーが開催されました。

研修では、前日に食べた夕飯のメニューや食材のカードを選び、食事のバランスについて学びました。食生活で意識すると良いことなども教えてもらいました。

管理栄養士の方からは、バランスの良い食事の大切さ、また運動を生活に取り入れると生活の質が上がることなどを学びました。家でも簡単に行えるストレッチも教えてもらい、実践しました。

講師の方々が面白おかしく話をしてくれて楽しく健康について学ぶことができました。

普段の生活を見直す良い機会になったかと思います。この学びを活かして健康で元気に仕事をしていきます！

夏休みが終わり、いよいよ新学期が始まりました。

夏休み期間、ジョブハウスやスマイルハウスでは、通常の活動に加え、土曜日や祝日などにお出掛けイベントやカヌーイベントが行われました。平日活動はしっかりとメリハリをつけてがんばっている分、イベントなどは、たくさん楽しんでくれました！みんなのいい笑顔がたくさん見れて良かったです！

夏が終わり秋となりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。水分補給を忘れずに、各自で健康管理をしていきましょう。

2025年の後半戦、スマイルハウス・ジョブハウスのみなで活動を頑張っていきます。応援をよろしくお願いします！



ホームページはこちら



### 10月のお知らせ

4日(土) スマ Mog 食堂

※10月よりスマ Mog 食堂の開催場所はみよしスマイルハウスに変更となります。

