

自由空間通信
2011年
5月号



あれこれそれ

発行 自由空間
いわき市植田町中央3-7-6
TEL 0246-84-7214
FAX 0246-84-7215
HP
http://www.el-faro.or.jp



のをうま
さん資とい
く援がざ
た支あり
あごす!



そんな矢先、ロスアンゼルス在住の、障害者を持つ親の会の組織「JSPACC」から、募金活動をされて集まった総額75万円余りを送金いただきました。また、4月中の資材不足の折、大量のティッシュペーパーや折紙などを届けてくれた(株)CDG東京本社からは、チャリティーコンサートでの益金10万円が届けられました。さらには、愛知県の社会福祉法人愛光園の家族会から、30万円の寄付金をいただきました。

このような御好意に報いることは、なかまたちと保護者の心に沿って「安心・安全・快適」を常に念頭に置いた支援を約束することにつぎるものと考えております。

海外からも浄財が... 施設長 八代 紀男

自由空間一日のスケジュール

9:00	開所
9:30	朝の身だしなみ
9:35	出欠確認
9:40	ラジオ体操
9:50	お茶の時間
10:10	今月の歌
	行ハ・カッション
	各自の活動
12:00	昼食・歯磨き
13:00	各自の活動
14:10	お茶の時間
14:30	各自の活動
14:45	帰宅準備
15:00	帰宅

端午の節句 清々しい風が吹き、穏やかに過ごせる季節となりました。なかまたちも少しずつ薄着になっていきます。雲ひとつなく気持ちのよい青空が広がる2日、端午の節句の行事を行いました。端午の節句にまつわる話をした後、お弁当と一緒に柏餅をいただきます。

端午の節句

わが家のお弁当紹介

肉詰め煮・春雨サラダ
人参と大根の味噌炒め
漬物・ご飯(ゆかりふりかけ)

5/9

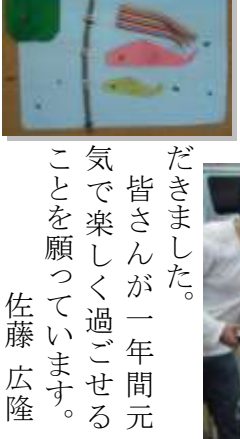
ランキング外にも、そば、麦茶、ウーロン茶、赤ワイン、人参、キヤベツ、ヤマモモなどがあります。多くの食品をバランス良く食べるようにしましょう。

血液サラサラ効果食品ベスト10

- ① 黒酢
- ② 梅肉エキス
- ③ 納豆
- ④ 青背魚
- ⑤ 黒豆
- ⑥ 緑茶
- ⑦ トマト
- ⑧ タマネギ
- ⑨ ブロッコリー
- ⑩ ビール

—慶応大で行った実験結果による—

看護師さんの健康講座
血液サラサラについて
サラサラ血液は、脳梗塞や心筋梗塞を防ぐ決め手であるのみならず、健康の基本です。



植田本町通り 歩行者天国にて バザー出店

NEW FACE

スタッフよい

素晴らしい四季をなかまたち皆さんと共感しながら、日々過ごしています。人生は予期せぬ事も起こりうるものですが...
どんな時でも笑顔で一歩一歩前進していけば、沢山の幸せが舞い込んでくれるようになります。

暑い夏が近づいています。体調管理をしっかりとしながら、過ごしていきたいと思えます。

介助員 小泉 由美

5日、例年通りバザーを行いました。時々小雨が降っていましたが、多くの人が集まり、多くの品物を販売することができました。なかまたちや保護者の方も参加し、楽しませてくれる様子でした。我々スタッフも、販売を楽しみました。震災も吹き飛ばすほどのパワーを植田の街、そして自由空間から感じ取れた一日でした。

保護者の皆様にはたくさん品物をご提供いただき、ありがとうございます。売上金は、行事のために使わせていただきます。

佐藤 広隆

楽しく過ごさうと、みんなで協力して頑張ります。

泉山 佳奈美
5月16日～