

自由空間通信
2011年
12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



いわきサンアビリティーズにて

スポーツレクリエーション
この度、(株)ファンケル様より
フィランソロピー協会様を通じ
て寄付金をいただき、念願のトラ
ンポリン、そしてマット、フライ
ングディスク、視覚障害者用の鈴
入りボールを購入しました。毎月
のスポーツレクリエーションで
活用させていただいています。
また、今月より新たに、サウン
ドテーブルテニス(視覚障害者用
ツメニューを楽しんでいます。



ダンス
タイム
♪

イエイ!

毎年恒例のクリスマス会。今年
は、お弁当とケーキ、余興に気合
を入れさせていただきました。
準備はかなり大変で、前日まで
何かと不安がありました。本番
に強いのが自由空間のなかま。
なにかまに助けてもらったおかげで、
大変盛り上がり、皆で笑顔になる
パーティーになりました。また、
何より嬉しかったのは、クリスマ
スプレゼントにセレクトした帽
子やマフラーを身につけて通所
したなかまが沢山いたことです。
※ホワイトクリスマスを期待し
てましたが、見事に快晴でしたね
え：私、基本的に雨女ですけど：
赤坂 真矢子

わが家のお弁当紹介

じゃがいもと豚肉のピリ辛煮、
さつま芋の茶巾、春雨サラダ、
フルーツヨーグルト、味噌汁

12/28

○潜伏期間は2〜3週間。咳、く
しゃみなど飛沫感染によって
拡大する。
○症状は、発熱38〜39度、倦怠
感、頭痛、乾いた咳、痰がらみ
の咳など。骨髄膜炎、脳炎、肝
障害などの合併症を発症する
場合がある。
○予防法は、手洗い、うがい、マ
スク着用。

看護師さんの健康講座

マイコプラズマ肺炎

「マイコプラズマ・ニューモニ
ア」という病原体が気管支と肺胞
に感染して発症。
○潜伏期間は2〜3週間。咳、く
しゃみなど飛沫感染によって
拡大する。
○症状は、発熱38〜39度、倦怠
感、頭痛、乾いた咳、痰がらみ
の咳など。骨髄膜炎、脳炎、肝
障害などの合併症を発症する
場合がある。
○予防法は、手洗い、うがい、マ
スク着用。



八代さんのモノマ
ネをやります!



サンタさん
プレゼント
ありがとう!

トナカイだぞ

スタッフより

雪がパラパラと降り始め、寒
さが一層厳しくなりました。ま
た、寒い中食べる肉まんやホッ
トコーヒーは格別です。身体を
温める食べ物として、キムチ鍋
もいですが、七味唐辛子の入
った豚汁も良いですよ。七味
唐辛子には美容やダイエツト
効果のほか発汗作用もあり、身
体を温める効果があります。こ
の冬は、七味唐辛子を食べる健
康に気を付けたいと思います。
生活支援員 佐藤 広隆

もちつき

年末恒例のもちつき。今年
は、もちつき機でもちを作り、皆で丸
めました。「メロンパンみたい〜」
などと言いながら、おもちの感触
を楽しんでいました。だい
だいを飾り、
小さくてかわ
いのお供えが
出来ました。