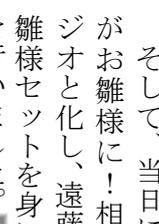
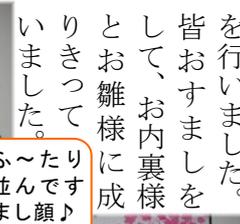


自由空間通信  
2012年  
3月号



# 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



## 桃の節句

今年、桃の節句に向けて、一人一人が牛乳パックで雛人形を工作しました。



## オリィさんのロボットショー & 折紙教室



あつという間に創りあげたバラの花  
オリィさん、早稲田大学創造理工学部の大学生。子供の頃の療養中に、友人と会えない寂しさを体験したことから、離れた場所にいる人たちとコミュニケーションができるオリィヒメを開発しました。

23日、ロボットコミュニケーションセンターオリィさんと吉藤健太朗さんが自由空間を訪問し、「オリィヒメ」という名のロボットを披露してくださいました。

当日は、消防車も自由空間に出勤！本物の消防車を間近で見られて、なかまたちは大喜びでした。



## 避難訓練



火元に向かって噴射！

### 看護師さんの健康講座

ヨーグルトで風邪予防  
免疫力を高め、風邪やインフルエンザを予防する食材として、明治乳業の「R-1ヨーグルト」が注目されています。

名前の由来は「1073R-1 乳酸菌」。これはヨーグルトのもとになるブルガリア菌の一種で、免疫機能を向上させる物質を多く生み出すことが確認されている。

がん細胞の働きを抑制するNK(ナチュラルキラー)細胞を活性化させる働きもあります。佐賀県の児童が、約半年間この菌の入ったドリンクタイプのヨーグルトを飲んだところ、インフルエンザによる感染率が周辺地域と比べて低く抑えられたそうです。

## スタッフより

桜の開花が待ち遠しい季節となりましたが、時折寒い日もあり、皆様の健康状態はいかがでしょう？お陰様で、なかまの皆さんは、うがい、手洗い、各テーブルの消毒により、現在のところインフルエンザの発症者は一人もなく元気に過ごしています。これも皆様のご協力のお陰であり、深く感謝しております。私事、なかまから元気とパワーをもらい楽しく仕事をさせて頂き嬉しく思います。ありがとうございます。

今後も健康に留意し、安心安全な生活支援介護をしていきたいと思っております。どうぞよろしく願います。

最後に：一日五分でも良いので、ウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか！

看護師 志賀 道子

### わが家のお弁当紹介

混ぜご飯、唐揚げ、ポテト、フルーツヨーグルト

32