

自由空間通信  
2012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

## わが家のお弁当紹介



鶏肉のデミグラソース煮、昆布の佃煮、イタリアンサラダ、ピーマンとしらす炒め

5/29

は、以前から設置を切望していたスポーツ用具やイベント機材等を収納する物置設置費用に充てさせていただきます。



ありがとうございます！



パチパチパチ！

寄付金 事兼事務局 長他合計9名の方が自由空間を訪れ、視察及び目録贈呈式が行われました。

## 寄付金をいただきました

この度、京都のMK株式会社様より、中央共同募金会を通じて寄付金をいただき、14日、MK株式会社専務取締役、中央共同募金会事務局長、福島共同募金会常務理事

今回の歩行者天国の参加にあたり、ご協力いただきました地域、そして保護者の皆様、本当にありがとうございました。次回のバザーも皆様に楽しんでもらえるよう計画します。  
尚、収益金は、いわきの海岸林再生プロジェクト(市民皆でクロマツの苗木を育て、海岸に植林するという計画)への参画費用等として有効活用させていただきます。  
佐藤 広隆

## バザー〜植田町通り歩行者天国にて〜



衆議院議員の吉野さんも立ち寄ってくださいました！

5日、植田本町通り歩行者天国に参加しました。昨日までの大雨は止み、絶好のバザー日和となりました。通りは多くの人で溢れ、賑わっていました。自由空間の隣で、いわき芸能クラブの『のんびー』さんのパントマイムやマジックショーが行われ、集まった小さな子供から高齢者まで幅広い年齢層の人たちの笑顔がこぼれていました。震災から一年経った今、植田町の力強さを改めて感じました。

## スポーツ大会



16日、福島市の『あづま陸上競技場』は、沢山の人で活気に満ち溢れていました。天気は快晴。最高のスポーツ日和、50m走に出場のTさんは、念入りなウォーミングアップで気合を入れ、見事メダル獲得！  
嬉しそうな表情で首から金メダルを下げ、歩いていると、「Tちゃん!!」と前の作業所のなかまたちに声を掛けられ、沢山の友達と再会することができました。  
最近のTさんは、編物を始めポケットティッシュカバー作りや工業用ミシン操作にも意欲を示し、間もなくまた新しい作品が生まれることでしょう。  
赤坂 真矢子

目まい  
目まいと言えば、メニエル病などの内耳の障害をはじめ、小脳の異常も原因になり、高血圧や糖尿病などの誘因となります。  
たとえ一過性のもので、その症状の奥に潜む原因を突き止めて、きちんと治療しないと、時に重大な結果を招くことがあるので、医療機関を受診しましょう。

## 看護師さんの健康講座

爽やかな初夏の季節となりました。皆さんお変わりありませんか? 『わが家』へのリクエスト、ご意見、レシピ等たくさん頂きありがとうございます。  
『わが家』の厨房も一段と暑さを増し、二人で日々奮闘中です!! これからの季節、体が疲れやすく、食欲不振になりがちです。そんな時、ピリッと刺激のある味をメニューに取り入れてみてはいかがでしょう? カレー味、マスタード味、豆板醤など、辛味をきかせて食欲を刺激してみてもは...? これからの季節、暑さに負けず、上手に乗り切りたいものです。  
わが家調理員 監物 美恵

フォトアートに癒されます  
大熊町から避難生活をされているなかまのお父様撮影の写真が届けられ、玄関の雰囲気作りに一役買っています。  
河津桜  
只見川の静寂

次回の作品に期待が集まります。  
スタッフよい