

自由空間通信
2012年
7-8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



冷やし中華、いなり寿司、
鶏唐揚げ、フルーツ

8/28



ラテンパーカッション
どんなときも〜♪

灼熱の太陽の下、なつまつりが、自由空間で開催されました。自由空間は、手話の歌「未来へ」とラテンパーカッション「ヘビーローテーション」「どんなときも」を元氣良く発表しました。露天には、焼きそばにカレーライス、フランクフルト、冷やしきゅうり、ポップコーン、かき氷…と盛りだくさんのメニューが並び、なままたちのお腹は十分満たされたことでしょう。ご協力いただきましたました虹の会の皆様、ありがとうございました。

好きタッ
好スよ
プレス
な男性
フたち
「フラ」

エル・ファロなつまつり

手話の歌「未来へ」
ほ～ら足元を見て
ごらん♪



と混ぜ
乳よく
牛よぜ

爽やかな
夏のスイ
ーツが
来上がり
ました。



調理実習

どの色のゼリー
にしようかな？

お待ちかねの調理実習。今回は、『フルーツinフルーツ』。フルーツにお好みのミニゼリーとフルーツをトッピングし、色鮮やかで爽やかな夏のスイーツができました。

と混ぜ
乳よく
牛よぜ

爽やかな
夏のスイ
ーツが
来上がり
ました。

フルーツ
くださあ～い

どの色のゼリー
にしようかな？

看護師さんの健康講座



7月28日(土)、激しい雷雨の中、自由空間に集合。雷の音は遠くなくなってきましたが、雨が強く降る中、会場へ向かって強行出発。雨宿りをして待つうちに小雨となり、踊りがスタートする頃にはすっかり雨は上がりました。「エル・ファロ」「自由空間」のプラカードを堂々と掲げ、カラフルなテープで飾ったうちわを振りながら、自由空間に集合。雷の音は遠くなくなって...

細菌性胃腸炎について
原因：よくあるのが、サルモネラとカンピロバクターという細菌
症状：吐気、嘔吐、腹痛、発熱、下痢(時には便に血液が混じる)
処置：水分、イオン飲料等で脱水症状を予防すれば、数日で自然に治る
※生肉や生卵を食べることを避け、良く加熱する
※家畜やペットに触った手で物を食べない
※手洗いを徹底し、調理器具は一年中洗浄する

「自立力」とは？
「自立力」とは、できることを自分でする力、できないことは素直に助けを求める力のことです。人は誰も生まれた時は無力で、その成長の過程はすべて小さな自立の積み重ね…と本で読みました。

なかまの幸せな自立の後押しを少しでもお手伝いできるなら、嬉しいです。

サービス管理責任者
渡辺すみよ

スタッフよい



いわき踊りなこそ大会

ドンワッセ!

