自由空間通信
2010年
12月号

NEW 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

クリスマス会

「サンタってさ～何歳まで信じてた？」そんな会話をしながら皆とクリスマスの準備に取り掛かりました。今回は、トナカイ役、プレゼントタイムの進行、一発芸発表、手話…と、ほとんどのプログラムをなかまに担当してもらいました。ケーキは高月堂の生クリームたっぷりの苺ショート。私は生クリームは苦手なので、今回はダイエットということで（笑）

少し話がズレてしまいましたが、皆の協力のお陰で無事終えることができ、楽しい時間を過ごせました。そして、看護師の優雅なダンス、スタッフのピアノ演奏、担当となり一生懸命頑張ってくれたなかまのイキイキした表情は、自由空間へ届いた最高のクリスマスプレゼントだと思います。ちなみに、別の日にチョコレートケーキをしっかり食べた私でした（笑）

伊藤　真矢子

ボランティアの方による
フルート＆ピアノ演奏

ア～チ～チ～ア～チ♪
ヒロミゴーの歌に合わせダンス！

ピアノワルツに合わせてダンスタイム♪

八代サンタからのプレゼント

クリスマスリース作り

穴開けや紐通しの活動を生かし、リース作りをしました。

これからも楽しく取り組める創作活動を考えて行きます。

遠藤ひろみ

もちつき

年の瀬せまる27日、自由空間にて毎年恒例のもちつきを実施しました。創造空間のなかまたちも駆けつけ、順番に杵を手に取り、皆の掛け声に合わせ、全員が数回ずつもちをつきました。

もちは、新年を迎えるにあたり、なかま各ご家庭・施設の鏡餅として一役買わせていただきました。

小宅　撤平

よいしょ！

まだあったかいっすね

看護師さんの健康講座

冬の風邪対策

1. 十分な睡眠をとる
夜の睡眠は免疫を高め、リンパ球を増やします
2. 手洗いうがいをこまめに
ウイルスを洗い流します
3. 栄養バランスを考えた食事
日頃から食物繊維の多い食品やビタミン類を摂りましょう
4. 室内の温度・湿度の調節
温度20～25度、湿度60～80％
5. ストレス解消
ストレスは自律神経に影響し、免疫力・抵抗力を低下させます

インフルエンザと風邪の違い

通常の風邪はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱が出、更に倦怠感や筋肉・関節痛などの全身症状が通常5日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあります。

スタッフより

4月より「NEWあれこれそれ」の作成を任命され、毎号、内容・デザインに頭を悩ませながらも、楽しみながら作らせていただいております(^.^)なかまたちの笑顔を捉えたたくさんの写真の中から、数枚しか掲載できないのが残念ですが、何かの機会にお見せしたいと思います。今後も、自由空間の取組みやなかまたちの様子を楽しくお伝えしていきたいと思います。ご意見・ご感想等ございましたら、何なりとお寄せください。

自由空間　渡辺　範子