

自由空間通信
2011 年
1 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>

スタッフ一同、今年もよろしくお願いします。

社会福祉法人エル・ファロ新年会

田のさ
鞍のフ
ル一ト
演奏

開会の
言葉

カラオケタイム!!



「来年はどこでやるのかなあ?」「カラオケ何歌おう?」「何を着て行くのかな?」と暮れから皆で楽しみにしていた新年会。今年の会場は、式典や講演会などでお世話になった『やまたまや』。もう大体分かるから安心して♡と言ってくれた担当の方の笑顔は、布団に入った瞬間のような安心感を放っていました(笑)。そして、いろいろな方のご協力のもと、また様々な役割をなかまに担当してもらったお陰で、今年も無事終えることができました。もし来年も新年会の担当になったら、今年よりもっと充実したものをもっと楽しいものを考えたいと思います。伊藤真矢子

新年会

成人式



今年成人を迎えた二人のなかま。びしっとネクタイ姿で決めた登場すると、歓声が起こり、盛大な拍手で迎えられました。記念品と歌のプレゼントの後、一人一人が成人式の思い出を語り、今年3回目の成人式を迎えた

一人一人が成人式の思い出を語り、今年3回目の成人式を迎えた

スキー・雪あそび



スタッフも子ども心に戻って楽しみました♪

今年も、行先はリステル猪苗代。当日はいいお天気で、雪が反射して眩しく、キラキラと美しい雪景色が広がっていました。私の今回のメインはなんといっても露天風呂! (笑) なかまと一緒に絶景を見ながらゆくりと過ごした時間は、私にとって至福の時でした。近藤明奈



看護師さんの健康講座
うがいの大切さ
① うがいをすると:
・ 口の中のばい菌が流れる
・ 虫歯・歯周病予防
・ 喉の奥の繊毛が刺激され、抵抗力がつく
② うがいの方法
① 口に水を含み、口を閉じてぐちゅぐちゅ↓べっ
② のどの奥でがらがら↓べっ
以上を数回繰り返す
③ いっ行くか
・ 外から帰った時
・ 人ごみに行った時
・ 朝起きた時
・ 乾燥している時
※ うがいは、毎日行う事が大事です



スタッフが「まるで昨日の事のよう」に思い出されます」と話すと、どつと笑いが起こっていました。

新春書初め大会

去年、初めての試みとして実施した書初め大会。好評につき、今年はスタッフも参加し、一人一人が好きな文字や絵を描き、筆使いを楽しみました。



スタッフより

この冬は一段と寒さが厳しく、インフルエンザや風邪で体調を崩す人が多かったです。2月に入りようやく自由空間にも活気が戻ってきました。

なかまとの散歩も午後の日課となり、草花や木々の芽吹きに春の訪れを感じるようになりました。これからも季節の移り変わりに目を留めながら楽しく歩きたいと思います。「♪さんぽ」を歌いながら...

支援員 高羽カッ子