

自由空間通信  
2011年  
4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



## 絵を楽しむ会

震災の後も季節の移ろいは確  
実で、初夏の日差しを受けた樟の  
木の若葉がまばゆいばかりです。  
この震災から、大自然の脅威と  
向き合う反面、山河、草木花、海  
浜の営みに癒されている自分は、  
この大自然の中に同居させても  
らっている存在なん  
だと、改めてつぶやく  
ことの多い日々とな  
っています。

今年度より、色鉛筆や絵の具を  
用いて、自由に色塗りや絵描きを  
楽しむ時間を作りました。  
第1回目は、心のマッサージュの  
絵を3種類(音符、マグカップ、  
木)用意し、各々の好きな絵を選  
んでいただきました。波を描くよ  
うに塗るなかま、絵  
を縁取りするなか  
ま、手より口を動か  
してばかりのなか  
ま…。個性豊かな作  
品がたくさん仕上  
がりました。  
今後、絵手紙やカ  
ード作り等、また、  
絵のコンクールへ  
の出席も予定して  
います。

## 余震・余話

施設長  
八代 紀男  
玄関のタイル・スロープの崩落、  
と傾斜、門柱・ブロックの崩落、  
非常用階段が建物から分離：こ  
れは4月11、12日の余震がもた  
らした被災状況です。ブロックや  
門柱の撤去等には、虹の会から早  
い対応をいただき、施設の安全確  
保ができました。保護者の皆様方  
には心から御礼を申し上げます。  
今後、玄関周辺の補修を優先し  
て徐々に整備していく考えです。  
今、なかまたちには笑顔が戻っ  
ておりますが、中には心の傷を抱  
えたままにいるのかと思えるよ  
うな仕草が見られることがあり、  
心が曇ります。

## お花見

今年も桜はキレイに咲いてい  
ました。風に舞っている花びらを  
見て、癒された人も多かったと思  
います。3月11日、予期せぬ大  
災害で、外での行事を思い切り楽  
しむことが出来なくなりました。  
今回は、お茶タイムに室内で皆  
と楽しくお菓子を食べるだけの  
少し物足りないお花見。しかし、  
お菓子を食べながら嬉しそうに  
笑っているなかま。その姿にどん  
なに救われたことか：(笑)  
この日のなかまの笑顔は、満開  
の桜のようでした。

佐藤 見地  
4月1日～



以前はトラックの仕事をしてたり、中学  
校で支援員の仕事をしていましたが、  
自由空間では、今までの経験を生かし  
ながら、楽しく頑張っていきたいと思  
いますので、よろしくお願いします。

野球命です!

## NEW FACE



荒川 雅美  
4月1日～

佐藤 広隆  
4月1日～

なかまと一緒に楽しい  
毎日を過ごしてい  
ます。  
まだまだ未熟な私で  
すが、頑張りますの  
でよろしくお願ひし  
ます。



社会人としても  
まだまだ半人前  
ですが、一生懸命  
頑張りますので、  
よろしくお願ひ  
します。  
服と音楽と自転  
車が大好きです。



中村 美夏  
2月21日～

## 看護師さんの健康講座

メタボリック症候群の予防・対策  
1. 診断基準  
おへその高さの腹囲が男性  
85cm以上、女性90cm以上で  
中性脂肪150mg/dl以上、HDL  
Lコレステロール40mg/dl  
未満のいずれか、または両方  
・ 血圧が上130mmHg以上、下85mmHg  
以上のいずれか、または両方  
・ 空腹時血糖が110mg/dl以上  
予防と改善

2. 適正な食事  
必要以上に食べない  
良く噛んで食べる  
1日30分程度の有酸素運動  
軽く汗をかく程度の継続でき  
る運動が良い

## スタッフよい

春、桜の季節、3月11日の  
午後、東日本大震災という災  
害が私たちのいわきの街を襲  
いました。停電、断水、通行止  
めと通信障害。暮らしに不自  
由を強いられ、自由空間のなかま  
も我慢々々の毎日が続いたと  
聞きました。  
4月1日の開所日には、皆で  
無事を喜び合いました。  
しかし、その後も何度かの余  
震があり、予想もつかぬ災害の  
併発…。  
少しずつ街は復旧し、なかま  
との散歩も再び日課となりま  
した。今日も公園めぐり。つづ  
じの花がなかまの皆を迎えて  
くれて、今を盛りと咲いていま  
す。

介助員 石井 世都子