

自由空間通信
2011年
5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



のをうま
さん資とい
さ物がい
く援がざ
た支あり
あごす!



そんな矢先、ロスアンゼルス在住の、障害者を持つ親の会の組織「JSPACC」から、募金活動をされて集まった総額75万円余りを送金いただきました。また、4月中の資材不足の折、大量のティッシュペーパーや折紙などを届けてくれた(株)CDG東京本社からは、チャリティーコンサートでの益金10万円が届けられました。さらには、愛知県の社会福祉法人愛光園の家族会から、30万円の寄付金をいただきました。

自由空間一日のスケジュール

| | |
|-------|----------|
| 9:00 | 開所 |
| 9:30 | 朝の身だしなみ |
| 9:35 | 出欠確認 |
| 9:40 | ラジオ体操 |
| 9:50 | お茶の時間 |
| 10:10 | 今月の歌 |
| | 行ハ・カッション |
| | 各自の活動 |
| 12:00 | 昼食・歯磨き |
| 13:00 | 各自の活動 |
| 14:10 | お茶の時間 |
| 14:30 | 各自の活動 |
| 14:45 | 帰宅準備 |
| 15:00 | 帰宅 |

端午の節句
清々しい風が吹き、穏やかに過ごせる季節となりました。なかまたちも少しずつ薄着になっていきます。雲ひとつなく気持ちのよい青空が広がる2日、端午の節句の行事を行いました。端午の節句にまつわる話をした後、お弁当と一緒に柏餅をいただきます。

わが家のお弁当紹介

肉詰め煮・春雨サラダ
人参と大根の味噌炒め
漬物・ご飯(ゆかりふりかけ)

5/9

ランキング外にも、そば、麦茶、ウーロン茶、赤ワイン、人参、キヤベツ、ヤマモモなどがあります。多くの食品をバランス良く食べるようにしましょう。

血液サラサラ効果食品 ベスト10

- ① 黒酢
- ② 梅肉エキス
- ③ 納豆
- ④ 青背魚
- ⑤ 黒豆
- ⑥ 緑茶
- ⑦ トマト
- ⑧ タマネギ
- ⑨ ブロッコリー
- ⑩ ビール

—慶応大で行った実験結果による—

看護師さんの健康講座

血液サラサラについて

サラサラ血液は、脳梗塞や心筋梗塞を防ぐ決め手であるのみならず、健康の基本です。

佐藤 広隆

植田本町通り 歩行者天国にて バザー出店

NEW FACE スタッフよい

素晴らしい四季をなかまの皆さんと共感しながら、日々過ごしています。人生は予期せぬ事も起こりうるものですが... どんな時でも笑顔で一歩一歩前進していけば、沢山の幸せが舞い込んでくれるようになります。

暑い夏が近づいています。体調管理をしっかりとしながら、過ごしていきたいと思えます。

介助員 小泉 由美

5日、例年通りバザーを行いました。時々小雨が降っていましたが、多くの人が集まり、多くの品物を販売することができました。なかまや保護者の方も参加し、楽しませてくれる様子でした。我々も、販売を楽しみました。震災も吹き飛ばすほどのパワーを植田の街、そして自由空間から感じ取れた一日でした。

保護者の皆様にはたくさん品物をご提供いただき、ありがとうございます。売上金は、行事のために使わせていただきます。

佐藤 広隆

楽しく過ごさるが、よるなかまさん、ような不足の皆さん、毎日頑張りますが、よろしくお願い致します。

泉山 佳奈美
5月16日～