

自由空間通信  
2011年  
6-7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

## 節電取組みについて

節電が必須となっている中、自由空間でも節電行動計画を作成し、取組みを行っています。  
なかま・スタッフフミーディングにて、節電リーダーを募ったところ、3人のなかまが元気良く「はい！」と手を挙げました。日々、目を光らせ、つけっ放しの照明を見つけると、スイッチオフ！

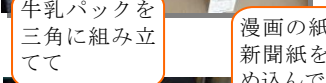


## ミニミニ椅子作り

只今、牛乳パックを再利用した椅子作りがちよつとしたブームになっています。自然と担当者が決まり、各々の担当作業を一生懸命行っています。



牛乳パックを切り開いて



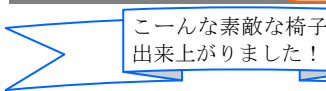
牛乳パックを三角に組み立てて



漫画の紙や新聞紙を詰め込んで



漫画を一枚一枚破いて



こんな素敵な椅子が出来上がりました！

西側の窓にはネットを張り、朝顔のグリーンカーテンが出来るとの楽しみをしています。

## わが家のお弁当紹介



7/8

豚豚、大学いも、ゆかりふりかけごはん、サラダ、フルーツポンチ



6/3

四色丼、にら玉汁、さつま芋の茶巾包み

去年から始まったスポーツレクリエーションは、月1回(第2水・木のいづれか参加)に定着し、なかまもとても楽しみにしてくれています。体育館(サンアビリティーズ)ではトランポリン・ボール遊び・フライングディスクなどの各種スポーツ、公園(21世紀の森)ではボール遊びやウォーキングを行っています。



## スポーツレクリエーション



## 調理実習

今回は、夏野菜ヘルシースープカレーを作りました。沢山の野菜を切る・運ぶ・ちぎる・皮をむくという作業に、皆真剣に取り組んでいました。ブイヨンとコンソメで味付けして煮込み、お弁当と一緒にいただきます。



まいり

うまいっすね!

## スタッフより

蒸し暑い梅雨が明け、猛暑の日々が続いておりますが、自由空間では、なかまたちの大好きな散歩を、ほぼ毎日行っています。距離を短めにし、日陰で休憩をとりながら、なかまのペースで歩き、満足な笑みを見る度、暑さも忘れるくらい喜びを感じながら、仕事をさせていただいています。

介助員 阿部 里香

## 看護師さんの健康講座

汗について  
汗をかいてそのままにしておくと、細菌が繁殖し、臭いが発生してしまいます。汗をかいたら：  
・体をこまめに拭く  
・下着を取り替える  
・お風呂に入る(シャワーを浴びる)  
夏風邪の予防にもなりますので、きちんと実践しましょう。