

自由空間通信  
2011年  
12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



いわきサンアビリティーズにて

## スポーツレクリエーション

この度、(株)ファンケル様より  
フィランソロピー協会様を通じ  
て寄付金をいただき、念願のトラ  
ンポリン、そしてマット、フライ  
ングディスク、視覚障害者用の鈴  
入りボールを購入しました。毎月  
のスポーツレクリエーションで  
活用させていただいています。  
また、今月より新たに、サウン  
ドテーブルテニス(視覚障害者用  
ツメニューを楽しんでいます。



ダンス  
タイム  
♪

イエイ!

毎年恒例のクリスマス会。今年  
は、お弁当とケーキ、余興に気合  
を入れさせていただきました。  
準備はかなり大変で、前日まで  
何かと不安がありました。本番  
に強いのが自由空間のなかま。な  
かまに助けてもらったおかげで、  
大変盛り上がり、皆で笑顔になる  
パーティーになりました。また、  
何より嬉しかったのは、クリスマ  
スプレゼントにセレクトした帽  
子やマフラーを身につけて通所  
したなかまが沢山いたことです。  
※ホワイトクリスマスを期待し  
てましたが、見事に快晴でしたね  
え：私、基本的に雨女ですけど：



## わが家のお弁当紹介

じゃがいもと豚肉のピリ辛煮、  
さつま芋の茶巾、春雨サラダ、  
フルーツヨーグルト、味噌汁

12/28

○症状は、発熱38〜39度、倦怠  
感、頭痛、乾いた咳、痰がらみ  
の咳など。骨髄膜炎、脳炎、肝  
障害などの合併症を発症する  
場合がある。  
○予防法は、手洗い、うがい、マ  
スク着用。

## 看護師さんの健康講座

### マイコプラズマ肺炎

「マイコプラズマ・ニューモニ  
ア」という病原体が気管支と肺胞  
に感染して発症。  
○潜伏期間は2〜3週間。咳、く  
しゃみなど飛沫感染によって  
拡大する。  
○症状は、発熱38〜39度、倦怠  
感、頭痛、乾いた咳、痰がらみ  
の咳など。骨髄膜炎、脳炎、肝  
障害などの合併症を発症する  
場合がある。  
○予防法は、手洗い、うがい、マ  
スク着用。



八代さんのモノマ  
ネをやります!



サンタさん  
プレゼント  
ありがとう!

トナカイだぞ

## スタッフより

雪がパラパラと降り始め、寒  
さが一層厳しくなりました。ま  
た、寒い中食べる肉まんやホッ  
トコーヒーは格別です。身体を  
温める食べ物として、キムチ鍋  
もいですが、七味唐辛子の入  
った豚汁も良いですよ。七味  
唐辛子には美容やダイエツト  
効果のほか発汗作用もあり、身  
体を温める効果があります。こ  
の冬は、七味唐辛子を食べる健  
康に気を付けたいと思います。  
生活支援員 佐藤 広隆



## もちつき

出来ました。  
小さい子供が  
だいを飾り、  
ました。だい  
を楽しんでい  
ました。だ  
を飾り、  
ました。だい  
を楽しんでい  
ました。だ

年末恒例のもちつき。今年  
は、もちつき機でもちを作り、皆で丸  
めました。「メロンパンみたい」  
などと言いつつ、おもちの感  
触を楽しんでいました。だ  
いを飾り、ました。だ  
いを楽しんでいました。だ  
いを飾り、ました。だ