

自由空間通信  
2012年  
2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



鬼は外~!!!

鬼だって負けたまるか~!!!

「今年は誰が鬼やる?」という声掛けから始まり、今年も皆で節分を楽しむことができました。両手いっぱいには落花生を持ち、玄關で待機している鬼に向かって「鬼は外~!!!」外~!!!外~!!!外~!!!」力いっぱい豆を投げ、大きな声で叫び、大笑いし...と、まるでスポーツ大会のようで、とても楽しい時間でした。皆のパワーで、きつと自由空間の鬼は退散したことでしよう...。そして、昼食時には、甘くてやわらかい『白花生豆』をいただきました。



生クリームを絞って♪

## 合同調理実習

久しぶりの調理実習に、数日前から皆ウキウキ。メニューは『フルーツカステラパフェ』。全員が自分で盛り付けをしました。甘いものは皆が大好き! その日だけはメタボを忘れました。大きな口を開けて食べました。本当に美味しかったです。また次回をお楽しみに!!

フルーツを入れて♪



カステラを半分こ~♪



チョコソースを掛けるぞ♪

## NEW FACE

じんましんについて  
じんましんとは、体の一部あるいは全体に突然現れる強いかゆみを伴う皮疹です。数時間で消える場合と、一日の中で繰り返し現れる場合があります。具体的な原因は不明ですが、きっかけとしては、疲労やストレスが関与している可能性があり、規則正しい生活を心掛けることで改善されます。



なかまのチカラになれるよう、ガンバります! 好きな事は、魚釣りと、生き物とふれあう事です。

佐藤 和彦  
2月15日~

9:30	出欠確認
9:40	一口手話
9:50	ラジオ体操
	休憩
10:20	今月のうた
10:30	ラテンパーカッション
	換気
10:45	整容チェック
	本人の自己決定による日中活動
	ダンス
11:40	片付け
12:00	昼食、歯磨き、換気
13:00	本人の自己決定による日中活動
	掃除(自立訓練)
	休憩
	やきとりじいさん体操
	いわき踊り

そーれ!!

スタッフより  
去年の5月から働き始めて早9ヶ月...一日がとても早く、毎日をなかまと明るく元気に過ごせることに感謝しています。  
今年はいろいろな事にもチャレンジしたいと思います。よろしくお願いします。  
泉山 佳奈美

ボランティアが活躍  
この度は、きょうさんんの国会請願署名募金活動にご協力をいただきました。ありがとうございます。お陰さまで、署名総数6百50筆、募金8万8千8百15円が集まりました。障がいがあっても、あたりまえに暮らすことができる日本になるようにお願いながら、きょうさんん会員の一人として、今後も活動していきます。

## わが家のお弁当紹介



ピカタ、マカロニグラタン、春雨サラダ、オレンジ、ご飯  
2/6