

自由空間通信  
2012年  
4-5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>

## 平成24年度すけじゅーる

今年度のイベントのスケジュールは、下記の通りです。今年度は更に趣向を凝らした内容のものを企画しておりますので、どうぞお楽しみに♪

- 毎月 口腔衛生、手話教室、誕生会、ラテンパーカッション、絵を楽しむ会、スポーツレクリエーション 調理実習（自立訓練のみ）
- 7月 合同調理実習、体験学習 なこそ夏まつり（いわき踊りなこそ大会）
- 8月 七夕
- 9月 防災訓練、お月見
- 10月 障がい者総合福祉法についての講演会 バザー（植田パティオ通り歩行者天国）交通安全講習会
- 11月 エル・ファロまつり、社会見学
- 12月 クリスマス会、もちつき
- 1月 新年会、書き初め
- 2月 節分、バレンタインデー 発達障がい者の講演会
- 3月 桃の節句、防災訓練

## お花見

自由空間にもお花見の季節到来！自由空間の特技と言っても過言ではない創作活動で、「桜の木」を皆で創作。大きな木に、皆それぞれの好きな言葉やイラストが描かれた花びらを飾りました。



笑顔



去年の震災以降、絆という言葉をよく耳にします。この桜の木

で、自由空間の絆も深まったことでしょう。



※本物の桜は、日中活動の散歩で鑑賞しました。



大豆にはたんぱく質がたくさん含まれています。（豆腐、納豆、みそ、もやしなど）小麦と肉類に依存した欧米型の食事に比べて栄養のバランスが良く、日本を長寿国に位置付けた要因の一つと考えられています。大豆には、抗菌作用のあるサポニンやイソフラボンなども含まれ、体に良い働きをします。

からだを作るたんぱく質  
たんぱく質は体を作る栄養素で、人間の体の中で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器などの大切な組織を作るほか、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋肉や体力が衰えたり、病気にかかりやすくなったりします。

## 看護師さんの健康講座



## 端午の節句

端午の節句に向けても、皆で創作活動をしました。牛乳パックに千代紙を貼って、金の兜と鯉のぼりを作った。貼って... なかまとスタッフ共同作業の素敵な兜の飾り物ができました。

## スタッフより

不安定なお天気が続いておりますが、皆さん、体調など崩していませんか？突然の激しい雨や雷、突風等：五月なのに、ビックリです。

でも、なかまのみんなは元気です。散歩やボール遊びなど、お外で楽しく過ごしています。

笑顔は、心と身体の状態を表す大切なもの。その笑顔が曇らぬよう支援させていただきたいと思えます。これからもよろしく願います。

看護師 山野辺 麻恵



やねよ〜り〜  
高いこいの〜  
ぼ〜り〜♪

## わが家のお弁当紹介



肉巻き、南瓜煮、漬物、キャベツ炒め、ふりかけご飯