

自由空間通信  
2012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

## わが家のお弁当紹介



ツナご飯、あぶ玉子、漬物、かぼちゃサラダ、プリン

6/1

難燃素材でできていて、さっと被ることができ、ゴムがついているので簡単には脱げません



いざという時にさっと取り出せる場所に保管。

この度、虹の会から寄付をいただき、なかま・スタッフ人数分の防災頭巾を揃えました。震災以降、スタッフが布で試作をしたりしましたが、人数分を作るのは無理があり・・・お陰さまで、ずっと求めていた防災頭巾を準備することができ、とても嬉しく思います。今後は防災頭巾を使うような状況にならないことが一番良いのですが、万が一の事態の時に、安全に避難できる様、避難訓練の実施にも力を入れていきます

防災頭巾をありがたういただきます

## 「苗木forいわき」で海岸林再生に貢献

東日本大震災に伴う津波により、いわきの海岸林は大きな被害を受けました。美しい景観と海岸林本来の機能を取り戻すために、たくさんのクロマツを植林していく必要があります。そこで、栃木県のNPO法人「トチギ環境未来基地」が、市民の力で苗木を育て、植林する『苗木forいわき』プロジェクトをスタート。自由空間も参加し、海岸林の再生に貢献していきます。先日、10本のクロマツの苗木が届けられ、なかまたちは、しっかりと水やりをして大きく育て、来年、海岸へ植林することを約束しました。



また遊びに来てください

東日本大震災に伴う津波により、いわきの海岸林は大きな被害を受けました。美しい景観と海岸林本来の機能を取り戻すために、たくさんのクロマツを植林していく必要があります。そこで、栃木県のNPO法人「トチギ環境未来基地」が、市民の力で苗木を育て、植林する『苗木forいわき』プロジェクトをスタート。自由空間も参加し、海岸林の再生に貢献していきます。先日、10本のクロマツの苗木が届けられ、なかまたちは、しっかりと水やりをして大きく育て、来年、海岸へ植林することを約束しました。



トチギ環境未来基地の東川さんがかわいいクロマツの苗を届けてくれました

今年度は、植田駅から電車に乗って平に行き、ラトブでランチをするという体験学習を企画しました。車椅子のなかまは泉駅から乗車し、合流。ラトブ内を見学後、お寿司屋さんやラーメン屋さん、洋食屋さんでランチを楽しみました。

## 看護師さんの健康講座



どのラーメンにしようかな...

いただきます!

今年度は、植田駅から電車に乗って平に行き、ラトブでランチをするという体験学習を企画しました。車椅子のなかまは泉駅から乗車し、合流。ラトブ内を見学後、お寿司屋さんやラーメン屋さん、洋食屋さんでランチを楽しみました。

自分の適正体重を知り、それを維持していくことが健康づくりには大切です。  
適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22  
身長(m) × 身長(m) × 22  
自由空間でも今後、毎月、体重測定を実施します。



総合図書館でDVD鑑賞

おいしいお料理に満足♪

折笠明 担当