

自由空間通信  
2012年  
9-10月号

NEW

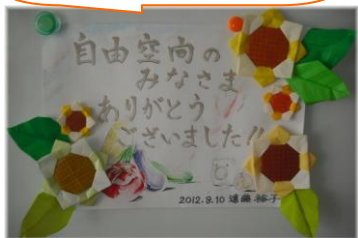
# あれこれそれ

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

## ボランティアの皆さんありがとう



書道部と美術部に所属しているという遠藤裕子さんより素敵な作品をいただきました。

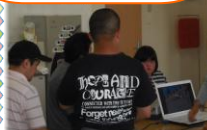


私は高校3年の身である故、サマシークールにはもう参加できませんが、何かしら機会があれば、このような類のボランティアに参加したいと思っています。最後になりますが、自由空間の皆さまに深く感謝申し上げます。 櫻村知哲

7~8月にかけて、福祉協議会主催の『サマシークール』に参加した4人の高校生が、ボランティアとして来てくれました。



「かぐや姫」のDVDも鑑賞しました。



## お月見はやっぱりだんご

30日の中秋の名月に向けて、お月見の作品を作りました。牛乳パックに和紙を貼った台紙に、白くてやわらかい紙粘土で作ったおだんごと散歩の時に採ってきたすすきを飾りました。

その中から、代表一人の感想文を紹介いたします。 今回、自由空間で多くの活動をさせていただきました。体験学習で電車を使って平まで行き、また、施設内でも歌を歌ったり七夕の飾り付けをしたりと様々な活動を通して、普段の高校生活では見ることのない、生活介護・自立訓練施設の日々を、ほんの一部分だけ垣間見たような気がします。



去年、私は老人介護施設にボランティアで3日間お世話になりました。2つの施設を比べると、必要とする介護・サービスや年齢層など多くの違いを見つけましたが、利用者さんやスタッフの皆さんが強い結束力をもって「なかも」であること、「なかも」の皆さんが一人ひとりすばらしい個性を持っているという共通点があることに気が付き、また、私は「なかも」の皆さんが笑っている所を見るのが好きなんだなあ...ということを感じました。

### 貧血について

貧血は、血液中のヘモグロビンなどの量が足りなくなつた状態で、中でも鉄欠乏性貧血は育ち盛りの子供や偏食や小食の高齢者の多くに見られる。ヘモグロピンは酸素を全身に運ぶ働きをし、酸素が不足すると、目まい、頭痛、顔色もさえません。更に重症化すると、動悸や息切れなどもします。

治療として、食生活の改善、ほうれん草、レバー、鉄分の多い食材、牛乳、動物性のタンパク質を制限するダイエットはやめること。

### 介護師さんの健康講座

5月号にてお伝えした通り、エムケイグループより中央共同募金会を通じていただいた寄付金で、念願の物置を設置しました。お陰さまで、自由空間内はスッキリ！快適な「空間」ができました。

### わが家のお弁当紹介

チキンのトマト煮、アスパラとしめじのソテー、イタリアンサラダ、キウイフルーツ

9/18

### スタッフよい

ちょっとした買物に行くにも、つつい車を使ってしまうがちな日々。なかもNさんとの散歩は、私にとっても重要な時間。2人でのんびり歩きながら新しい発見をしたり、自然と触れ合ったり、時にはダイエットをしたり。暑くても、風が強くても、多少の雨でも、決められた日課をこなすNさんには、沢山の元気をもらっています。

以前、近所のおばあさんに、「あら〜お姉ちゃんと仲良く散歩かい」と声を掛けられ、微妙な表情のNさんでした。生活支援員 赤坂真矢子

### NEW FACE

趣味はジョギングとスポーツ観戦です。優しいなかもスタッフに色々な事を教えていただきながら、楽しく自由空間で過ごしています。まだまだ未熟な部分が多く、ご迷惑をお掛けする事もありますが、精一杯頑張っていきますのでよろしくお願い致します。

菅野 剛  
9月1日〜