

自由空間通信
2013年
1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 エル・ファロ新年会

あし〜たがあ〜る〜さ〜♪

何が当たったかな？



すっばい！(〇_〇)
ボン酢入れすぎた



八代施設長に代わって!?「乾杯！」



自由空間を代表して3人の着物美人もステージに

7日、2年ぶりに、小名浜オーシャンホテルにて新年会を開催しました。エル・ファロのなかまたちは、長い休みが明けののを待ってました！とばかりに元気な笑顔で来場。フルーツ演奏やフアッションショー、ラテンパーカッション、あたりまえ体操、抽選会、と盛り沢山の出し物とご馳走に、皆満足の様子でした。

新春書初め&墨絵



恒例となった書初め。今年の抱負や好きな言葉など、自由に書きました。皆、半紙を目の前にすると、姿勢を正してすわり真剣に取り組んでいました。後日の「絵を楽しむ会」では、のびのびと墨で絵を描きました。



ノロウイルスの特徴と予防法

- 流行期間 一年中発生しているが、特に冬に流行
- 感染経路
 - ・ 食べ物から感染
 - ・ 直接感染：排泄物や嘔吐物
 - ・ 間接感染：ドアノブや蛇口
 - ・ 空気感染
- 潜伏期間 1〜2日間
- 症状 吐気・嘔吐・下痢・腹痛などが1〜2日続く

感染しても、発症しなかったり軽症で済んだりすることもあるが、高齢者や子供は重症化しやすい

○ 主な予防法

- ・ 調理や食事の前、トイレ後などの手洗い
- ・ 調理器等は塩素系の漂白剤で消毒
- ・ 熱湯消毒は85度以上で1分
- 治療
 - ・ ワクチンや抗ウイルス剤なし
 - ・ 点滴など対症療法
 - ・ 下痢止め薬は回復を遅らせることがある為使用しない

看護師さんの健康講座



千葉 節子

左足かかと骨折で3ヶ月休みをいただいております。車椅子に松葉杖…動作一つ一つに時間がかかること。障害のある方の気持ちを少しでも分かってから仕事につきなさい、と様様に言われた気がします。転校1ヵ月で不登校になった長男からは、他のどんな事よりも多くの事を教えられ、学びました。待つ事の大切さ…も。今まで生きてきた事のすべてが無駄ではなかったと思える職場のような気がしております。足はまだ万全ではありませんが、よろしく願いいたします。

おめでとうございませう。

長い冬休みが終わり、みんなの元気な姿を見て、新年早々元気をいただいております。

私ごとですが、自由空間でお世話になって4年目になるうとじています。毎日が新鮮で、あつという間に月日が流れていります。今年もみんなと一緒に、一日一日を楽しく過ごしていきたいと思います。よろしくお願ひします。

生活支援員 遠藤 ひろみ

わが家のお弁当紹介

鮭の塩焼き、紅白かまぼこ、カニクリームコロッケ、マカロニサラダ、黒豆、ワカメご飯

1/8