

自由空間通信
2013年
3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
jiyukuukan@el-faro.or.jp
http://www.el-faro.or.jp

わが家のお弁当紹介



五目ちらし寿司、
鶏肉の唐揚げ、イチゴ

3/1

の等身大
パネルを
用意して
記念撮影
を行い、皆
で行事を
楽しんで
いました。



当日は、
お内裏様
とお雛様
が、皆が思
い思いの
雛人形を
作製しま
した。

1日に桃
の節句の行
事を行いました。
当日
に向けて、
1週間とい
う限られた
時間でした

ひなまつり



石井さん・志賀
さん、近藤さん
寄贈の拡声器
と懐中電灯

に繋がる大事なことであると思
えます。そして先日14時頃、地
震発生(震度3)。なかまはスタ
ッフが準備した防災頭巾を積極
的に被り、地震にうろたえるこ
となくむしろ被れたことを嬉し
そうに報告してくれました。大
きな成果だと思えます。



グラマラスたら

18日に地震を想定した訓練
を行いました。3・11のような
大きな揺れになってからでは何
もできないことを私たちは体験
しました。この経験から、揺れ
を感じたら①すぐ防災頭巾を被
る②動かない(テーブルの下に
潜れる人は潜る)ことを身に付
けることが自分の身を守ること



今後、毎月11日頃に防災訓
練を行い、安心・安全を心掛け
て参ります。

まいりました。平成20年11月1日
から週2回の勤務ではございま
したが、この年度年退職を迎え
る事になりました。

【花粉症予防の基本的な対策】
・洗濯物は屋内に干す
・衣類はポリエステルや綿製品
で起毛のないものを着用
・掃除はぬれ雑巾やモップで
換気時、窓は10cm程度のみ開
け、レースのカーテンで遮る

花
粉
症
対
策
を
今
年
の
ス
ギ
花
粉
前
線
予
測
に
よ
り
と、
去
年
の
7
倍
で
東
北
地
方
は
5
月
頃
ま
で
続
き
ま
す。
他
に
カ
モ
ガ
ヤ
、
ブ
タ
ク
サ
な
ど
が
あ
り
ま
す。
ス
ギ
の
花
粉
は
風
に
乗
り
数
十
キ
ロ
か
ら
数
百
キ
ロ
も
飛
ぶ
そ
う
で
す。
【
花
粉
症
予
防
の
基
本
的
な
対
策
】
・
洗
濯
物
は
屋
内
に
干
す
・
衣
類
は
ポ
リ
エ
ス
テ
ル
や
綿
製
品
で
起
毛
の
な
い
も
の
を
着
用
・
掃
除
は
ぬ
れ
雑
巾
や
モ
ップ
で
換
気
時
、
窓
は
1
0
c
m
程
度
の
み
開
け
、
レ
ー
ス
の
カ
ー
テ
ン
で
遮
る



御活躍をお祈り申し上げます。
看
護
師
志
賀
道
子

在職中は、御家族、なかま、
スタッフの皆様方には大変お世
話になりありがとうございました。
なかまから笑顔とパワーを
頂き、時には助けられ支えられ、
楽しくお仕事をすることができ
てとても幸福でした。感謝の気
持ちでいっぱいです。

さ
の
健
康
講
座
花
粉
症
対
策
を
今
年
の
ス
ギ
花
粉
前
線
予
測
に
よ
り
と、
去
年
の
7
倍
で
東
北
地
方
は
5
月
頃
ま
で
続
き
ま
す。
他
に
カ
モ
ガ
ヤ
、
ブ
タ
ク
サ
な
ど
が
あ
り
ま
す。
ス
ギ
の
花
粉
は
風
に
乗
り
数
十
キ
ロ
か
ら
数
百
キ
ロ
も
飛
ぶ
そ
う
で
す。
【
花
粉
症
予
防
の
基
本
的
な
対
策
】
・
洗
濯
物
は
屋
内
に
干
す
・
衣
類
は
ポ
リ
エ
ス
テ
ル
や
綿
製
品
で
起
毛
の
な
い
も
の
を
着
用
・
掃
除
は
ぬ
れ
雑
巾
や
モ
ップ
で
換
気
時
、
窓
は
1
0
c
m
程
度
の
み
開
け
、
レ
ー
ス
の
カ
ー
テ
ン
で
遮
る

な
か
ま
達
と
の
思
い
出
溢
れ
る
自
由
空
間
の
建
物
は、
私
の
父
が
ま
だ
若
く
駆
け
出
し
の
頃
に
携
わ
つ
て
い
た
こ
と
を
最
近
知
り、
深
い
縁
を
感
じ
ま
し
た。
社
会
へ
出
た
ば
か
り
の
私
を
温
か
く
迎
え、
多
く
の
こ
と
を
学
ば
せ
て
く
だ
さ
つ
た
こ
と
に
感
謝
の
気
持
ち
で
い
っ
ぱ
い
で
す。
縁
あ
つ
て
出
会
え
た
皆
さ
ん
と
の
絆
を
大
切
に、
今
後
も
つ
な
が
つ
て
い
き
た
い
で
す。
こ
の
4
年
間、
あ
り
が
と
う
ご
ざ
い
ま
し
た。
生
活
支
援
員
近
藤
明
奈

3/31付で退職するスタッフより

お別れする事になりました。長い年月、皆さん
と一緒に、沢山の優しさや
励まし、思いやりに守られ過
ごしてきました。なかまの皆さ
んとの毎日はとても楽しい時
間でした。真剣で、純粹で、真
っ直ぐな心にいつも感動させ
られました。人間の力は偉大で
す。いつも温かい目線で見守る
スタッフに囲まれ、なかまの皆
さんは幸せです。これからも自
由空間に来てください。信頼に
応えスタッフも充実していま
す。なかまの皆さんの健康でい
きいきとした姿をいつも応援
しています。
支
援
員
石
井
世
都
子

さ
の
健
康
講
座
花
粉
症
対
策
を
今
年
の
ス
ギ
花
粉
前
線
予
測
に
よ
り
と、
去
年
の
7
倍
で
東
北
地
方
は
5
月
頃
ま
で
続
き
ま
す。
他
に
カ
モ
ガ
ヤ
、
ブ
タ
ク
サ
な
ど
が
あ
り
ま
す。
ス
ギ
の
花
粉
は
風
に
乗
り
数
十
キ
ロ
か
ら
数
百
キ
ロ
も
飛
ぶ
そ
う
で
す。
【
花
粉
症
予
防
の
基
本
的
な
対
策
】
・
洗
濯
物
は
屋
内
に
干
す
・
衣
類
は
ポ
リ
エ
ス
テ
ル
や
綿
製
品
で
起
毛
の
な
い
も
の
を
着
用
・
掃
除
は
ぬ
れ
雑
巾
や
モ
ップ
で
換
気
時
、
窓
は
1
0
c
m
程
度
の
み
開
け
、
レ
ー
ス
の
カ
ー
テ
ン
で
遮
る

な
か
ま
達
と
の
思
い
出
溢
れ
る
自
由
空
間
の
建
物
は、
私
の
父
が
ま
だ
若
く
駆
け
出
し
の
頃
に
携
わ
つ
て
い
た
こ
と
を
最
近
知
り、
深
い
縁
を
感
じ
ま
し
た。
社
会
へ
出
た
ば
か
り
の
私
を
温
か
く
迎
え、
多
く
の
こ
と
を
学
ば
せ
て
く
だ
さ
つ
た
こ
と
に
感
謝
の
気
持
ち
で
い
っ
ぱ
い
で
す。
縁
あ
つ
て
出
会
え
た
皆
さ
ん
と
の
絆
を
大
切
に、
今
後
も
つ
な
が
つ
て
い
き
た
い
で
す。
こ
の
4
年
間、
あ
り
が
と
う
ご
ざ
い
ま
し
た。
生
活
支
援
員
近
藤
明
奈

な
か
ま
達
と
の
思
い
出
溢
れ
る
自
由
空
間
の
建
物
は、
私
の
父
が
ま
だ
若
く
駆
け
出
し
の
頃
に
携
わ
つ
て
い
た
こ
と
を
最
近
知
り、
深
い
縁
を
感
じ
ま
し
た。
社
会
へ
出
た
ば
か
り
の
私
を
温
か
く
迎
え、
多
く
の
こ
と
を
学
ば
せ
て
く
だ
さ
つ
た
こ
と
に
感
謝
の
気
持
ち
で
い
っ
ぱ
い
で
す。
縁
あ
つ
て
出
会
え
た
皆
さ
ん
と
の
絆
を
大
切
に、
今
後
も
つ
な
が
つ
て
い
き
た
い
で
す。
こ
の
4
年
間、
あ
り
が
と
う
ご
ざ
い
ま
し
た。
生
活
支
援
員
近
藤
明
奈