

自由空間通信

2013年
5-6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

jiyukuukan@el-faro.or.jp

http://www.el-faro.or.jp

5月12日、大河ドラマ『八重の桜』の舞台となった会津若松市へ、エル・ファロのなかま・スタッフ・保護者総勢約90名で行ってきました。

鶴ヶ城会館に到着後、各グループに分かれ、鶴ヶ城や大河ドラマ館、會津酒造歴史館、県立博物館等見学、あかべこや起き上がり小法師への絵付け、バスの『あかべえ』号で街中周遊、等を楽しんできました。

お昼前よりあいにくの雨となつてしまいましたが、それぞれ会津の観光と伝統の味を満喫したようです。

エル・ファロ 春の旅
八重のふるさと、会津若松へ

あかべえで七日町へ



郷土料理の『わっぱ飯』



大河ドラマ館にて



會津酒造歴史館にて



観光バスの中にて



会津伝統のソースかつ丼

鶴ヶ城会館前にて



5/31

わが家のお弁当紹介



焼きうどん、白身フライ、ロールパン、漬物



和風豆腐ハンバーグ、切干大根煮、ほうれん草の和風和え、キウイ

6/4

煙草について

1日20本以上吸い続けると、血管は2分の1になります。動脈硬化になる恐れもあります。

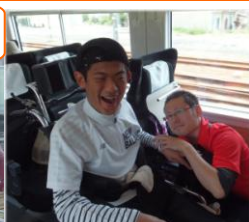
受動喫煙でも肺が汚れますので、気をつけましょう。

肥満について
食べ過ぎ、塩分摂り過ぎ、女性ホルモン減少等により肥満になりやすくなります。肥満になると血圧が高くなりますので水分を摂りましょう。ただし、水の飲みすぎは胃に負担がかかります。オース1がお勧めです。少しずつ摂ると良いでしょう。

看護師さんの健康講座



日立駅の動く歩道♪



6月中、5つのグループに分かれ、体験学習として、スーパーひたちに乗って日立シビックセンターに行ってきました。科学館グループはシャボン玉ショー、天球劇場グループはプラネタリウムを鑑賞した後、シビックセンター内のカフェにてランチを楽しみました。

30分という短い時間でしたが、念願のスーパーひたちへの乗車に、なかまたちは興奮を隠せない様子でした。



シャボン玉ショー♪



カフェバンドウにてランチ♪

体験学習

～スーパーひたちで日立へ～



この度は、J.R.シビックセンター・カフェバンドウのスタッフの皆様の大変ご親切なご対応のおかげで、安全に、楽しく行ってきました。ありがとうございました。



シビックセンター前にて



平商業高等学校 流通ビジネス科の生徒の皆さんと商談!

木紅木さんが作っている木酢液の入浴剤。皮膚疾患や冷え症に効果があるそうです



益はクロマツのたしめにくります。

クロマツ見回り隊出動!

自由空間に新しいクロマツの苗木が届き、各々に名前をつけて大事に育てています。また、市内でクロマツを育てるクロマツパートナーを、クロマツ見回り隊として定期的に訪問し、クロマツの観察をしています。

訪問先の一つ、平商業高等学校さんとは、共同でクロマツをPRする商品を制作することに。近々、なかまたちの描いたクロマツの絵の缶バッジが出来上がる予定です。バザール等で販売し、収益はクロマツのたしめに寄付します。



(有) 木紅木にてなかまたちが描いたクロマツの絵と一緒に

中央台の仮設住宅で暮らす方々の憩いの場『パオ広場』にて

スタッフより

4月で入社3年目になりました。改めて簡単に自己紹介。
昭和51年4月生まれ(37歳)
家族構成: 長男(高2)
次男(中2)
趣味: ドライブ・映画鑑賞
韓流ドラマ
好きな俳優: ソン・スンホン
ロバート・ダウニーJr.
休日の過ごし方: 主に韓流ドラマ鑑賞でストレス解消
好きな言葉: 信念、陽転思考
永遠のテーマ: ダイエット!!
笑いと笑顔が溢れる自由空間の一員としてパワー全開で頑張りたいと思います。

生活支援員 荒川 雅美



がんばっぺクロマツ

おまわりさんになりたかつ太2号

がんばれ巨人軍

自由空間

未来空間

フクシマ再生のクロマツ

がんばっぺ松岡修三

創造空間

まどろみ