

自由空間通信

2019年

4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
 https://www.el-faro.or.jp

4月8日から行われたお花見。

雨の日が多く強風の日も多く…スタッフも外の天気を何度も気にしていました…。

晴れると一斉にお花見へ！！なかまの表情も晴れやかでした。綺麗な桜の木の下をゆったりと散歩しました。美味しいお菓子も食べ、満足そうな表情を見ることができ思い出に残るお花見となりました！



みんなで記念写真を撮りました♪

人事異動のお知らせ

3月いっぱい

阿部卓郎さん・泉山佳奈美さんが創造空間へ
薄井君江さんが未来空間へ異動しました。

3名の方とは楽しい時間を共有する事ができました。
新転地でも花咲くことを期待しています。

ありがとうございました！



管理者

菅野 剛



今年度より自由空間の管理者をさせていただく事になりました。私自身まだまだ未熟なので、なかまや保護者の方々に教えていただく事がこれからも沢山あると思いますので、何卒よろしくお願い致します。

NEW FACE

支援員 小松 美智子

創造空間より2年ぶりに戻ってきました。多少不安はありましたが「おかえりなさい」との声が…。

嬉しくて思わずピースサインを出してしまいました！笑顔を絶やさず楽しい日々を送りたいと思っています。今後とも宜しくお願い致します。



WELCOME
自由空間

これからよろしくお願ひ致します！

サービス管理責任者

佐藤 見地

自由空間男性最年少も8年という月日が流れ30歳となりました。改めまして、4月1日より自由空間サービス管理責任者となりました佐藤見地です。三十路を過ぎ、中年太りまっしぐらの私はまた、やせようとする為に食事改善・筋トレ・ウォーキングを実践しようと思っています。成功すればいいのですが…

サービス管理責任者としてはいろんな意味で「あったけえなあ〜」といろんな人が思えるような雰囲気、皆さんに感謝の気持ちを持って仕事に励みたいと思います。 よろしくお願ひします。

看護師の健康講座より

花粉症について

花粉の季節になりました。家に入る時は服などに花粉が付いているので「パタパタ」と叩いて花粉を落としましょう。

呼吸で老化予防

わたしたちの体は、緊張したりつらいことがあると、無意識に息が詰まります。

すると体内の酸素が足らなくなり、疲れがたまったり機能も衰えがち。

呼吸を整えることは、老化予防につながります。

お風呂の中での深呼吸や、入浴剤を使用するなど心のリフレッシュ・リラックスをしましょう。