

自由空間通信

2020年

2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



大きな的に向かって…

なかま一人ひとりが作ってくれたミニサイズの鬼とカラフルな色で塗られたぬり絵の鬼を段ボールに張り「鬼」を作りました。大きさは等身大サイズ。大きな鬼の的が出来上がりました!!

節分当日は管理者の小話からスタート。なかまからは「鬼は豆をまくとどうして逃げるの?」と質問があったり…小話では「節分になぜ豆をまくようになったのか…」など盛り上がりました。豆まきでは、みなさん「鬼は～外～福は～内～」と大きな声で豆まきを行なってくれました。

14時のお茶の時間にはロールケーキがでて、なかまから「美味しいです!!」との声を頂きました。とても楽しい時間を過ごすことができました。



鬼は～外～福は～内～

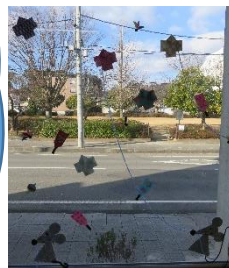


なかまの作品

自由空間 2月の目標

- ① インフルエンザに気を付けましょう!
- ② コロナウイルスに気を付けましょう!
- ③ ご飯をしっかり食べましょう!

みなさん守れるように頑張りますよ!



節分工作

～看護師の健康講座～

テーマ「自律神経って何?」

自律神経とは、意識していなくも自立して環境や状況に応じて働いてくれる神経のこと。

自律神経を整える方法…「笑うこと」



「好きな音楽を聴いてリラックス」

「適度な運動」

「深呼吸」

「ぬるめのお湯で入浴」

「早寝早起き」

自律神経を乱さないために、「ストレスをどう受け止め、ストレスとどう上手く付き合うか」が大切!!

3月の行事

ひなまつり



エル・ファロ倶楽部より

1口 3000 円の年会費で
旧エル・ファロ応援団から引き継ぎ
エル・ファロをサポートしています。

前年度は「ちいん」(グループホーム)に
食器棚を寄付することが出来ました。

活動は今後も続きます。

事務局 水野 由美子