

自由空間通信
2020年
9・10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>

～地域の清掃活動を実施しました～



施設周辺のゴミ拾いをしました！ゴミが減って
キレイになると気持ちもスッキリですね♪



～交通安全教室～

交通安全教室では、紙芝居を行ないました！！
分かりやすい交通ルールを学び、信号機のない横断
歩道を渡りました。みんな、楽しそうに手を上げて
いたので、思わず笑顔になるドライバーもいました♪



看護師より

自分の「免疫力」を上げよう！
インフルエンザや風邪が流行る季節になりました。
病気にならない身体作りは、免疫力を上げておく事が
大切です。その為には、身体を冷やさないように適度な
運動で筋力を保ちましょう。
食事では、ミネラルやビタミンの豊富な食品、良質な
油、たんぱく質をしっかり摂りましょう。
腸内の善玉菌を増やす発酵食品（味噌、キムチ、甘酒
など）を摂ると上がりますよ！



9月18日（金）わが家のメニュー



☆豚肉のトマト煮 ☆ご飯 ☆みそ汁
☆カニクリームコロッケ
☆オクラの和えもの ☆フルーツ

ボリューム満点のメニューに
みんな大満足です♪

11月の予定

- ・11月1日（日） エル・ファロまつり
- ・紅葉を楽しもう（期間：11/9～11/13）



エル・ファロ倶楽部より

更新時期が近づいています。現在会員様
36名。ありがとうございます。
静かに力を蓄える努力の積み重ねは決して、無駄にならないと信じています。
皆様のご協力よろしくお祈いします。

事務局

水野由美子