

自由空間通信  
2021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



節分で豆まきをやりました！



世界に一つだけの皆で作った手作り鬼に向かって  
「鬼は～外！福は～内！」と声が響いていました！  
お昼ご飯に煮豆を食べて、午後はおいしいケーキを  
食べました。



楽しそうな笑顔と、元気な笑い声で鬼を追い払いました！



手作り作品

卵のパックやペットボトルの蓋、アイロンビーズ、  
牛乳パックなどを使って皆で作りました。  
世界に一つだけの作品です！



2月1日(月) わが家のメニュー

【お楽しみメニュー】

☆ミックスフライ ☆スパゲティサラダ  
☆フルーツ ☆スープ ☆煮豆

節分が行なわれた当日の豪華なお弁当！  
煮豆もあり、節分の気分も味わえました♪



3月の予定

ひなまつり 3/1(月)



看護師より

～毎日楽しくストレスをためないために～

### 1.規則正しい習慣

健康に気を付けるには食事、運動、睡眠を含めた休養の  
取り方の習慣をつける。

### 2.『されど仲良き』を目指す

人間関係です。考え方や価値観などの違いがあるのは  
当然です。互いに相手の話をよく聞いて心を通わせて、  
本当に大切なこと以外にはこだわらないことです。

### 3.人のために小さな行動を

『人』を大切にすることです。人の幸せ=自分の幸せの  
気持ちで、毎日どんな小さなことでも一つひとつ積み重  
ねてゆけば、その結果として自分らしく生きていけます。