

自由空間通信  
2021年  
3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



## ひなまつり 3/1(月)

お内裏様、お雛様の衣装で記念撮影をしました！世界に一つだけの手作り作品の数々を囲んで、みんなとても楽しそうでした。



## ミュージックフォレスト 3/8(月)

素敵な歌声と音色に癒されました！



## 日中活動の紹介

### 虹の会

きょうされん物品販売のパンフレット、お手元に届いていますか？ごらんいただきお気に入りの品があれば、是非ご注文お願いいたします。  
販売売り上げの手数料が虹の会に入りますのでご協力宜しくお願いいたします。

### 3月1日(月) わが家のメニュー

- ☆ちらし寿司 ☆天ぷらの盛合せ
- ☆キャベツの和えもの ☆フルーツ
- ☆すまし汁

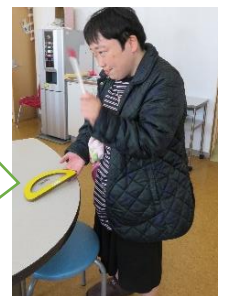
ひなまつり用メニュー♪  
花形の麩が可愛らしいです！



### 4月の予定

お花見 ※開催時期は、桜の開花情報を確認後に決定いたします。

加藤ちゃぼ先生と一緒に楽しむラテン・パーカッション。早く再開できるように願いを込めて月、水、金で練習をしています。



天井から吊り下げた少し高い位置の籠に玉を入れて、背筋を伸ばす運動をします!!



### 【3月3日は耳の日】

### 看護師より

耳・鼻・のどは耳管という管でつながっています。細菌やウィルスは、耳管を通して耳の中に入りやすく中耳炎の原因にもなります。

耳は大事！！大切にしましょうね！ 耳は…

- ①音を聞きます。
- ②音を聞くだけでなく、体の傾きや回転を感じ、体のバランスを保ちます。

※耳に痛みがある、耳垂れが出る、耳に違和感等がある時は耳鼻科を受診しましょう。