

自由空間通信
2021年
4月号

NEW

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

お花見

今年は早目の開花となり、暖かい日差しのもと公園で、楽しくお花見をすることが出来ました！
外の空気を感じながらのお茶タイムは最高ですね♪



ピース！



おいしい！



うまいなあ！



ポーズ！



4月9日(金) わが家のメニュー



ボリューム満点！
人気のメニューです！

- ☆焼き肉
- ☆しゅうまい
- ☆マカロニサラダ
- ☆冬瓜の煮物
- ☆みそ汁
- ☆デザート

エル・ファロ倶楽部より

花が咲くのは、命の飛躍。

花が散るのは、実りの始まり。

(花は咲くのも散るのも、命の途中。生きている時間を自分ひとりのものと思わないで！全ての命は連鎖の途中なのです。) 加藤登紀子さんの「ひらり一言」より

渡邊 すみよ

看護師より

運動習慣や食生活の見直しを！！
「立つ」「歩く」「持つ」「運ぶ」といった何気なく行なっている日常生活の動作は、骨や関節、筋肉といった身体を動かす部位の機能や健やかだから出来るものです。

日常的によく歩くことや、掃除などの家事を行なったり、スポーツを習慣的にする事が様々な病気の予防につながります。

食生活では、たんぱく質（大豆や肉、魚など）をこまめに三食とる事がとても大切です。コロナ禍でも、自宅で継続できる運動や食生活の見直しをして「健康でイキイキとした生活」を目指して行きましょう！

5月の予定

・5月6日(木) 端午の節句

