

自由空間通信

2021年

9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

なかまの作品集

今回の「あれこれそれ」は

自由空間での日中活動の様子です。

なかまがちぎった紙を貼り付けてあの有名なキャラクターを作ってくれました♪
また、夏の風物詩「打ち上げ花火」や秋の「お月見」をハサミやボンドを使ってとっても上手に工作してくれて、花火やお月見で季節を感じる事が出来ました...♪



なつまつりに使用する作品「スイカ」に色塗り中...



他にも数字並べや、毎日行なっているラテンパーカッションの練習など様々な活動を本人のペースで頑張ってくれています。

いつも一緒♪
相棒ぬいぐるみの「しろちゃん」とはい、チーズ!!



8月のお楽しみメニュー

8/12 ハンバーグオニオンソース掛け

「美味しいですね!」
「珍しいね♪」など
大好評でした(^^)



来月のあれこれそれ
10月号は
「交通安全講習会」
「防災訓練」の様子を
掲載します。

看護師の健康講座

「入浴!! 血流アップで夏の疲れを解消」

シャワーだけで済ませていませんか?
身体が温まって血流が改善し、新陳代謝アップ!
リンパの流れも改善
リラックス効果
全身の毛穴が開き、余分な皮脂が流れさっぱり♪
乾燥の予防

お湯の温度 40℃前後で肩まで浸かって 10分~15分
入浴前にしっかり水分補給も忘れずに!

