



# 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！

