

自由空間通信
2021年
10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

歩行者用押しボタンをポチッ♪

交通安全教室



交通ルールをしっかり守って、楽しく歩きました！
天気が良い日が多く、たくさん歩いて外の空気をいっぱい吸って、心も体もリフレッシュ！



渡りま〜す♪



皆で元気に手をあげて〜！



大きく手をあげて！



停まってくれて
ありがとう！！



日常の一コマ



シャボン玉をやりました！
ふ〜っと優しく♪



ハロウィンに向けて、貼り絵を頑張っています！



10月11日(月) わが家のメニュー



秋の旬野菜！
南瓜を使ったサラダが
魅力の豪華メニュー♪
チキンソテー
パンプキンサラダ
スープ・ピーマンの炒め煮

11月の予定



11/1(月) エル・ファロまつり

※コロナウィルス感染症対策のため、昨年と同様に、各事業所で実施いたします。

【噛む力を鍛えましょう】

看護師より

柔らかいものばかりを食べていると『噛む力』が弱くなり、さらには脳卒中や心臓病のリスクが高まると言われています。

毎日の食事に、次の例を一品加えて『噛む力』を上げていきましょう！

《例》

さきいか・たくあん・人参(生)
セロリ・油揚げ・アーモンド
らっきょうなど

