

自由空間通信  
2021年  
11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>

## エル・ファロまつり



皆の前で堂々と挨拶を行なう代表の方々。手作りのゲームを楽しんだり、嬉しそうにヨーヨー釣りをしていたの方々。抽選会の景品を嬉しそうに受け取るの方々。笑顔をたくさん見つける事ができた1日でした！



玉入れ♪高得点を目指そう！



ヨーヨー釣り♪



## 11月1日(月) わが家のメニュー

歓声が上がった特別メニューです！

鶏肉の照り焼き  
炊き込みチラシ・すまし汁  
ほうれん草のなめ茸和え  
フルーツ



## ☆感染症を予防しましょう！

(風邪・インフルエンザ・コロナウイルス)

気温が下がり、空気が乾燥してくると、クシャミ鼻水、咳などの風邪を引く人が増え始めます。

- ①手洗い、うがいをしましょう  
マスクを着用しましょう
- ②睡眠をたっぷりとりましょう
- ③運動をしましょう
- ④栄養をしっかり摂りましょう  
たんぱく質・ビタミンA、C  
(※免疫力を上げ、粘膜を丈夫にします！)



## 看護師より



手作りのオバケ達。クモの巣にかかったのは誰でしょう？



自由空間にお越しの際は、是非、玄関ホールのなかま達の作品もご覧ください。

## 12月・令和4年1月の予定

12月20日(月) クリスマス会  
令和4年1月4日(火) 新春を祝う会



## お知らせ

生活支援員の佐藤紀子さんは、令和3年10月31日付けで退職されました。