

NEW

自由空間通信

2021年12月号

2022年1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

## クリスマス会



12月20日(月) なかまの元気な挨拶からスタートしクリスマスソングに合わせた体操で体をほぐし、手作りのクリスマスリースをバックに記念撮影、昼食ではミニストップ様から頂いたケーキを食べて、とても楽しい時間を過ごせました！笑顔がたくさん見ることができた1日でした！



## 日常の一コマ

### 12月20日(月) わが家のメニュー



豪華なメニューを見て、大きな歓声が上がりました！

クリスマス★煮込みハンバーグ・ピラフ  
ほうれん草のサラダ・オニオンスープ・サラダ

### 管理者より

去年は、感染症対策へのご理解・ご協力ありがとうございました。今年は、オミクロン株の感染拡大が懸念されていますが、なかまの皆さんが「安心・安全」に過ごしていただけるよう感染症対策に取り組んでいきますので、本年もよろしくお願いいたします。

### 令和4年1月の予定

令和4年1月4日(火)  
新年を祝う会



マニキュアを塗って、女子力UP!



ペグ刺しを頑張っています！  
※短い棒(ペグ)を穴に刺していく作業で、手先の細かい作業をする事で、集中力の増進にも効果があります。

手作りトトロの貼り絵♪



### 看護師より

#### 【規則正しい生活】

・十分な睡眠 ・バランスの良い食事 ・適度な運動  
これらを心掛けて、病気にかかりにくい体を作りましょう！

お休みの間は、おいしいものを食べる機会が増えます。食べ過ぎに注意して下さいね！

