

自由空間通信

2022年

4.5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>

## 端午の節句



大空をイメージした青い大きな紙に、たくさんの個性豊かなこいのぼりが泳ぎました。見ているだけで、楽しくなる作品が出来ました。

新聞紙で作った兜も雰囲気があり、一人ひとりとても素敵なのが完成しました。

兜を被るのが苦手な方もいましたが、伝統ある『端午の節句』という行事を十分、楽しんで頂けたのではないかと思います。



## 5月6日(金) わが家のメニュー



「凄くおいしそう〜!!」と歓声があがりました!

- ☆とんかつ
- ☆すまし汁
- ☆筍ご飯
- ☆フルーツ
- ☆ひじき煮

### お知らせ①

【令和4年4月より】

2名、通所される方が増えて契約者人数が31名となりました。

### お知らせ②

工藤リサ子支援員  
泉山佳奈美支援員

※一身上の都合により、3月末に退職されました。



## 6月の予定



ラテン・パーカッション (リモートにて)  
※日にちが決まり次第、お知らせ致します

## 日中活動の一コマ



パズルを頑張っています!



ブロックを高く積み上げ中!

## 【健康のための口の体操】

### 看護師より

### ☆舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物をかみ砕いたり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌も促進されます。

- ① 口を開けたまま舌を前方に突き出す
- ② 口を大きく開けて舌を上あごにつける
- ③ 口を開けたまま舌を左右に出す
- ④ 口を開けて舌先で唇をなめる

