

自由空間通信  
2023年  
2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>

## 節分

菅野管理者から節分の話を聞いた後、段ボールの鬼に向かって「鬼は～外！福は～内！」と豆をぶつける方、鬼の口に一つずつ上品に並べる方と、それぞれが楽しまれていて笑いが絶えない時間でした！



## ラテン・パーカッション

加藤ちゃぼ先生、久しぶりの来訪！  
感染対策、検査をしっかり行い、万全な体制での実施でした。先生の「皆さん、こんにちはー！」とお馴染みの挨拶で、一気に盛り上がりパーティのような雰囲気でした！



午前中、避難訓練をしました！

## わが家より

2月7日(火)

防災訓練メニュー

☆豚肉巻きフライ

☆白菜の和え物

☆野菜のマリネ風

☆すまし汁

☆ドライカレー (非常食)



## 3月の予定

3月3日(金) ひなまつり



## 看護師より

<笑顔っていいね♡>

笑顔は、それだけで体の免疫力が高まったり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。

また、会話をする時に『優しい言葉遣い』とすることで、自分自身も優しい気持ちでいられます。

さあ、みなさん！優しい気持ちを持って、楽しい毎日を過ごしましょう♪

