

自由空間通信

2023年

3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>

ひなまつり

自由空間のなかま全員を飾った
オリジナルな雛壇を作りました！

その前での写真撮影では、満面の
笑みの人や、少しおすまし顔の人な
ど様々で、とても楽しい時間を過ご
しました！



わが家より

3月3日（金）

【ひなまつりメニュー】

☆ひなちらし

☆かき揚げ

☆れんこん挟み揚げ

☆菜の花の和えもの

☆すまし汁

☆フルーツ



午後のお茶タイム
には、『ひなあれ』
を食べました♪

4月の予定

ラテン・パーカッションについての
詳細は、後日お知らせします。



看護師より

『花粉症』について
花粉症の人にとっては、辛い日々をお過ごし
の事と思います。原因は、スギやヒノキです。
対策として

- ① 抗ヒスタミン薬の内服、点眼薬、点鼻薬の使用
- ② 外出時はメガネ、帽子、マスクをつけて表面がツルツルした素材の衣類を着る
- ③ 帰宅したら玄関の外で花粉をよく払ってから家に入り、手洗い、うがい、着替えをして下さい。
- ④ 細めな掃除も効果的です。

