

自由空間通信

2010年7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  
HP  
http://www.el-faro.or.jp



きびきび包丁で  
さきでななな  
きりななな

皮むき野菜の  
ちぎるななな



## 調理実習

7月30日、調理実習を実施しました。メニューは、夏野菜ヘルシースープ。この日に向けて植えた茄子とじゃがいもの苗に、日々なかまたちが水を与え、育ててきた甲斐あり、たくさん収穫することができました。

じゃがいも掘り・野菜切り・野菜ちぎり・皮むき各グループに分かれ、各々の本領発揮。鶏肉他10種類のたつぷりの夏野菜を煮込

皮むき野菜の  
集中するななな



7月中、数回に分け、サン・マリナへ出かけてきました。海水に足を浸け、嬉しさのあまりジャンプをしたり、腰までつかって遊んだりするなかま、スタツフが採った海藻を珍しそうに触るなかま、さらさらと輝く海を眺めながら、遊歩道を散歩するなかま、ぼよよと体操をする子供たちに混じって歌を歌うなかま...。各々が、各々の楽しみ方で、海辺の散歩を満喫していました。

## 海の散歩



ヨットハーバーをバックに記念撮影♪

## いわき踊り勿来大会



おそろいのTシャツと色とりどりのバンダナを身につけて

7月31日、なかま及び家族・スタツフ総勢39名がいわき踊り勿来大会に参加、植田の商店街を踊り歩きました。練習の成果が発揮され、チームワークはばっちり。休憩を挟んで2回、合わせて約50分間の踊りを行いました。最後ま

夏場は熱中症に注意しましょう。対策として、水分をこまめに摂り、ご飯をしっかり食べ、塩分をある程度取りましょう。外出時は体温が熱くなりにくい白い服の方がお勧めです。室内の温度が35度以上、湿度70パーセント以上になると熱中症になる恐れがあるので、気温調節と通気をしっかりとしましょう。

7月23日なかま・スタツフミーティングにて

自由空間では、月2回、手話教室を実施しています。「なかまたちの笑顔に、幸せな気持ちになります。」とは、講師を務めるスタッフの小泉。「ゆっくり、のびのびと、一人一人の個性を活かし、各々らしい自己表現をし、楽しい時間を過ごす」という事を重視しています。が、なかまの上達は素晴らしいものがあります。目を輝かせながら全身で表現する姿に

今年のは、例年になく暑さですが、自由空間のなかまたちは、とても元気に過ごしています。

7月末には、いわき踊り勿来大会に参加。お祭りが大好きななかまたちは、参加の有無にかかわらず、皆で一生懸命踊りの練習をしました。そして、夏まつりでの発表に向けて、ラテンパークセッションと手話の歌も猛練習。

我々スタツフも暑さに負けず、なかまたちの支援に励みます。

自由空間 主任  
小宅 徹平

## スタッフより

は感動します。今後、更になかまたちが手話を身近なものとし、楽しみながら覚えてもらえるよう、私自身も向上していきます。」と熱い思いを語りました。

## 手話教室



夏まつりで披露する「思い出のアルバム」の歌を熱心に練習するなかまたち