

自由空間通信

2010年8月号

NEW

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

この日に向けて、毎日一生懸命練習してきた成果を、暑い中、元気に発表しました



公園内には創造空間のなかまたちによる露店が並び、皆、ポツポツンやかき氷等をチケツトと引き換え、嬉しそうに食べていました。

12日、関係者が一堂に会し、エル・ファロ夏まつりを実施、植田第二公園にて盆踊りやいわき踊り等、様々なプログラムを楽しみました。自由空間からは、手話の歌「思い出のアルバム」と、ラテンパーカッションを披露しました。



ゲームを楽しむなかま虹の会の皆様、お世話になりました

看護師さんの健康講座
免疫について
免疫とは、体内に入る病原菌を退治するガードマンの役。
体温が一度下がると免疫力は30%低下。低体温になる原因はストレス。低体温を放っておくと様々な病気を招く可能性がある。

看護師さんの健康講座

みんなの願い、かないますように・・・



七夕まつり

オルガン伴奏をする盲目のなかま。毎日昼食後、「北国の春」を始め様々な曲を演奏し、皆を和ませています



歌いましょう♪

6日、七夕まつりを実施しました。数日前から皆で一生懸命作った飾りや、願い事を記した短冊を笹竹に飾り、なかまのオルガン伴奏に合わせて「七夕さま」の歌を歌ったり、「七夕のおはなし」の紙芝居を楽しんだりしました。

8月20日なかま・スタッフミーティングにて

- ① 爪をもむ
- ② 音楽を聴き、リラククス
- ③ 鼻で息をする
- ④ 乾布マッサージ
- ⑤ 入浴（入る前にコップ一杯の水を飲む）
- ⑥ お風呂の温度は40℃にかけ湯をする
- ⑦ 5分全身浴、15分半身浴（炭酸ガス系の入浴剤を入れると良い）
- ⑧ 入浴後手足に冷水をかける
- ⑨ 肌荒れ・便秘・歯周病・胃潰瘍・糖尿病・骨粗鬆症・癌・メニエール病・パーキンソン病・認知症・喘息・アトピー・花粉症等

スポーツレクリエーション



トランポリンを楽しむなかま。揺れる度に身体が少しずつ動き、1回転〇

毎月4回、スポーツレクリエーションとして、いわきサンアビリティーズや南の森スポーツパークに出かけ、トランポリンやフライングディスク、バドミントン、etc.、各々の好きなメニューを楽しんでいます。



フライングディスクに挑むなかま。ゴールを狙うその目は真剣そのもの

感謝の気持ちを込めて・・・
せきねかずとし
錦町在住の関根和十四様からバザー品のご協力がありました。ご紹介頂いた佐久間様にも大変お世話になっていました。ありがとうございました。

スタッフより

私は、暑いのが非常に苦手で、朝、起きた時に「ミンミンミン・・・」とセミの鳴き声が聞こえると、とても憂鬱になります（笑）「暑い〜」と口では言うものの、その暑さを夏の醍醐味として元気なパワーに変える自由空間のなかま。自由空間に来れば、そのパワーで、私の朝の憂鬱は気のせいに変わります。そして、なかまと笑っているうちに1日が終わります。

ある日の心の日記でした。
自由空間 主任 伊藤 真矢子

