

自由空間通信

2020年

1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

新年あけましておめでとうございます。
2020年もよろしくお願ひいたします。

クリスマス会

クリスマス会の数週間前からなかまにクリスマス飾りの工作を手伝ってもらい窓ガラスや室内に飾りました。

今年のクリスマスプレゼントは「クリスマス写真」のフォトフレーム自分で選んだ衣装をなかま一人ひとりに着てもらい、写真撮影をしました。なかまが少し恥ずかしそうに笑顔で写真に写っている姿を見て嬉しくなりました。

当日、ミュージックフォレストさんによるクリスマスソングの演奏もあり癒しの時間となりました。

ベルやトーンチャイムなどいろいろな楽器を体験し、みんなで優雅な一時を楽しむことができました。

楽しく過ごすことができ思い出に残る1日となりました。

今年も「元氣」に頑張ります



関口サンタクロース

クリスマスリース完成♪



MERRY Christmas



NEW FACE

2019年12月入職

生活支援員 いがり しょういち 猪狩 彰一

昨年、長年暮らした東京の喧騒を離れ、田舎へ戻ってきました。東京と比べ空が綺麗なので、昼夜を問わず眺めています……
趣味は本集め・映画館めぐり・イタリア音楽♪
好きな食べ物は国産中粒納豆！・スパゲッティ（ナポリタン）
筑前煮・カレーのから揚げ・インゲンの天ぷら などなど

時々、野山の散策やプラモデル作りをしています。

よろしくお願ひします！！

裏面へ続く…！

裏面は
新春を祝う会
なかまの作品集
看護師の健康講座

WELCOME





新春を祝う会



2020年、自由空間初めての開所日に合わせ
行なわれた「新春を祝う会」

書き初め・福笑いを行ないました。

書き初めでは、普段の生活ではあまり触ることのない半紙と墨汁を使い、干支の「子」や名前を書いたり…楽しんでいる様子でした！

福笑いでは、目隠しをして出来上がった「顔」に思わず笑っているな
かまがいて、楽しんでくれて良かった…と感じました。

終わったなかまは外に出て、シャボン玉をしたり
音のなるニワトリ(人形)やキラキラ光るトゲトゲボール・絵合わせカード
などを体験しました。

なかまからは「これ何?」「〇〇さんと外でシャボン玉してきた!」

「楽しかったです!」などなど…色々なお話しが聞けて

楽しい1日となりました。



皆さんの今年の書き初めの
言葉はなんでしょう……



来月の予定
節分

恵方巻きには食べ方の作法があり、

- その年の「恵方」の方角に向かって
- 願いごとを思い浮かべながら目をつむり
- 無言で丸かじりして一気に食べきる

と、願いごとがかなうと言われて
います。



～看護師の健康講座～

冬の到来となりました…

「身体を温めましょう」



- ① 入浴は38℃～40℃のぬるめのお湯にゆっくりと入りリラックス
- ② 身体を温める食品を食べましょう
〈野菜〉根菜類…玉ねぎ・レンコン・ごぼう・人参・山芋
〈果物〉リンゴ・ブドウ・サクランボ・プルーン・みかん・桃 etc
〈その他〉栗・ゴマ・唐辛子・ピーナッツ・豆
- ③ 身体の3つの部位を温めましょう
⇒ 首・手首・足首

新年明けましておめでとうございます。

本年が、皆様にとって笑顔あふれる素敵な1年になることを
願っております。

自由空間 管理者 菅野 剛



なかまの作品



なかまが日中活動や
行事ごとの作品作りを行なってくれています。