

NEW

自由空間通信
2020年
11・12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

エル・ファロまつり



11月1日(日)に、エル・ファロまつりが行われました！
みんなで色々なゲームを楽しみ、スライドショーを見て昔の思い出話を花を咲かせて、ラテン・パーカッションをして、踊って…と、感染対策をしながら、皆で楽しく過ごすことができました！



防災訓練 11月27日(金)

水害を想定した垂直避難を行ない、2階の相談室まで避難しました。
手すりやスタッフに捕まり、ゆっくり階段を上ったり、簡易担架を使って上がる人など。それぞれが頑張りました！



ボリューム
満点です！

11月1日(日) わが家のメニュー

- ☆ハンバーグ
- ☆オムレツ
- ☆鶏肉のから揚げ
- ☆かぼちゃの煮物
- ☆マカロニサラダ
- ☆五目炊き込みちらし
- ☆すまし汁 ☆フルーツ



新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えましょう！

<予防と対策>

- ①流行する前にインフルエンザの予防接種を受ける
- ②こまめな手洗い・うがい、マスクの着用
- ③三密を避ける(密閉・密集・密接)
- ④換気をして室内の湿度を保つ(50~60%)
- ⑤十分な休養とバランスの良い食事を摂る
- ⑥水分も十分に摂る

看護師より

エル・ファロ倶楽部より

本年も残すところあと僅かとなりました。保護者の皆様には大変お世話になり、心より感謝しております。

見通せない不安な日々が続いていますが、感染対策を引き続き心掛け、来年また元気にお会いできることを楽しみにしております。よいお年をお迎え下さい。



12月、令和3年1月の予定

- 12月21日(月) クリスマス会
- 1月4日(月) 新春を祝う会



福祉で使われる「自立」とは、その人らしく生きられるようにすること。

「自立力」とは出来ないことを、出来ないと言えること。

支援する側は、それを手伝えること。強引に接してはいけない。

これからも、なかまに寄り添っていきたく思います。
渡邊すみよ