

伊豆散歩

河津桜～みなみの桜

2月10日～3月10日まで、恒例の河津桜祭りが開催されました。この時期は日によって寒かったり、ポカポカ陽気だったりしますが、私が行った日は雲ひとつない青空にピンクの桜が映え、目を下に移すと黄色の菜の花が咲き誇るという絶好のコンディションでした。

今、河津桜は伊豆各地どこでも見られますが本家本元の河津はやっぱりみごとでした。見物客の多さも半端なく、人も車も大渋滞でした。右の写真は河津から車で30分ほど行った南伊豆町の青野川沿いに咲く“みなみの桜”（種類は河津桜）です。川の兩岸4.2kmには約8,000本の桜並木が続き、下賀茂温泉の白い湯煙とあいまってゆったりと散策することができます。

河津に比べると人はやや少なめでしたが、小型犬を連れた観光客率は高く（私も愛犬のチワワと一緒に）、いいお散歩日和でした。

伊豆の散歩人



撮影2月19日

桃の節句～ひなまつり～



壁一面の手書きの作品です(職員作)

毎年この時期になると、お雛様がフロアごとに飾られます。職員の子供さんが大きくなって飾られなくなった雛人形を持ち寄って飾っています。陽の目を見たお内裏様とお雛様は穏やかな表情でフロアの皆様を見守っています。



部署紹介

今月は栄養科の紹介です



栄養科主任 管理栄養士 高橋長生

日清医療食品(株)

スーパーバイザー

チーフ栄養士

栄養士

調理師

調理員

酒井隆行
 虫明由香里
 前田祐実
 佐谷亜由美
 田之上千夏
 肥田三奈
 坂下ひろみ
 山下丈人
 星野雅則
 伊藤武志

* 配役はオーディションで決定しました

施設栄養士 調理業務は日清医療食品に委託しておりますが、お食事についてのご意見、ご要望は何なりとお申し付けください。また、日々の栄養マネジメントを通じ、利用者様の栄養状態を把握し、快適な施設生活が送れるよう支援して参ります。

日清医療食品(株)

いつもお世話になっています。「利用者様から喜ばれるお食事」を目標に、施設様と共に毎日がんばっています。フロアでお会いすることがあると思いますので、お気軽にお声かけください。今後ともよろしくお願いいたします。

我が家の愛犬紹介

我が家には2代目、3代目のゴールデン・レトリバーが2頭います。

ビクトリア(通称ビッキー): ♀、6歳8ヶ月、軽井沢生まれ、25kg

ファビュラス(通称ファレル): ♂、1歳6ヶ月、葉山生まれ、38kg

初代ライオンが14歳2ヶ月で旅立ってから、ペットロスに陥っていた私を元気にしてくれたのがビッキーでした。食べる事大好き(レトリバーですからね)、人も好き、ワンコはちょっと苦手という子ですが、物覚えがとっても早く、訓練性能は非常に高いです♪

ファレルはビッキー命の甘えん坊君で、初めて見る食べ物はビッキーが食べるまで決して食べません。一度味わえば、次からはレトリバーの本領発揮！ビッキーの分まで狙っています(笑)。

約1年前は小さくてかわかったファレルも今は38kg。ビッキーの方が大きかった頃は、いつもビッキー優勢でしたが、今は勿論ファレルが優勢。そんなビッキーを見るのが、ちょっと寂しい気がします。★

こんな2頭に囲まれて、我が家は毛だらけですが、私は幸せです。これからも長生きしてほしいと、心から願っています。

2頭とも、主人とドッグショーに参加していました。ビッキーは引退しましたがファレルはジャパンインターナショナルドッグショー2016でパピーの部(仔犬の部)で日本一になりました。((*^-*))

大町 智香子



ビッキー

一年後

ファレル



お誕生日会&おもいパーティー

今年も開催しました！！

毎年恒例、6階の冬の美味しいものを食べよう会(焼き芋大会)。

1月・2月のお誕生日の方のお祝いも。

パースデーソングと2月セレクションの歌集から何曲か歌った後は、皆様お待ちかねの焼き芋です。

芋は鹿児島産の安納芋。糖度の高い、表面の皮が白いお芋です。炭火のコンロにアルミホイルを敷いて、時々ひっくり返して……。

(吹きさらしの凍えそうな寒さのなか、スタッフがベランダで焼きました。)

若干表面が焦げましたが、オレンジ色の柔らかい甘くて美味しい焼き芋が出来上がりました。1人2～3個ずつ召し上がられ、たくさん焼いた芋があっという間になくなりました。

後々伺ったところ、焼き芋の為に昼食をセーブした方も数名いらっしゃったようです。

「甘くて美味しかった」「初めて食べた」「また美味しいもの食べたいね」等今年も大好評でした。 6階スタッフ



バレンタインにホットケーキ



5階生活ショートステイでは、バレンタインと春を意識して、レクリエーションを行いました。利用者様と職員で春の歌を合唱し、温泉地名当てゲームを行いました。皆様知っている温泉地の名前を言い、「あそこの温泉いいよね」等利用者様同士交流も深まり、楽しく過ごされていました。その後ホットケーキを作り、バナナ・生クリーム・チョコをトッピングして召し上がっていただきました。「美味しいね」との声があがり、ほぼ完食されていました。利用者様と職員で笑顔の絶えないレクリエーションができたと思います。

5階スタッフ

おやつバイキング

食べることは皆様大好きです。通所でも入所フロアに負けじと、食べる事のレクリエーションを行いました。お昼を食べたすぐ後(14:00ごろ)ですが、小腹が空きました。甘い物は別腹って言いますよね。

和菓子・洋菓子いろいろ取り合わせて10種類ぐらい用意いたしました。ひとつひとつが小さめなので、3～4個食べられますよ。一番人気は手作りのこやきで、焼くのが間に合わなく少しお待ちいただくほどでした。お味はいかがだったでしょうか？皆様テンションが高く、あれやこれやと選ばれていました。好評だったので、また来月企画したいと思います。

通所スタッフ



今月の豆知識

腎臓病と運動療法

かつて腎臓病に運動は禁物と考えられていた。しかし最近では、過度な運動は腎臓に負担を与えるが、適度な運動は体力低下を防ぎ、死亡率を減らすといった効果があることが報告されている。

今年から糖尿性腎症の患者に対する運動療法が一定の条件の下、公的保険医療の対象となった。透析が必要な状態に悪化するのを防ぐ目的である。

腎臓病の人が取り組む運動に「腎臓リハビリテーション」がある。食事療法や薬物療法のほか、運動療法により腎臓や身体の調子を整えていく。例を挙げると、ウォーキングなどの有酸素運動を週3～5回、ダンベルなどの筋肉を鍛えるレジスタンス運動を週2～3回行っていく。腎臓病の進行度により、運動の許容範囲は異なるため、医師と相談しながら身体に適切な運動を心がけていくことが大切である。

The Nutrition & Diet Newsより

フェイシャルエステ

2月20日(月) 通所にて、「株式会社ロメオ」様のエステティシャンをボランティアでお願いし、フェイシャルエステを行いました。皆様、顔のマッサージは今回初めてという方が多数で、大変喜んでいただきました。利用者様からは「若返ったよ」「血行が良くなった」との声も聞かれ、気持ちよくて途中で寝息をたてられる方も多数いらっしゃいました。男性の方々のご利用もありました。3月にも実施予定がありますので、皆様いつもの杜で、心身ともに若返り明日への活力にしていだけたらと思います。是非ご利用ください。



通所介護職員 遠藤 春雄

施設からのお願い

「いつもの杜」では飲食物持ち込みについて、以下のお願いをしております。食中毒/窒息事故/トラブルの原因となりますので、ご承知おきください。

- ・お持ちいただいた食品については、スタッフにお知らせください。
- ・その場でお召し上がっていただき、残りはお持ち帰りください。
- ・他の利用者様へのお裾分け、賞味期間の短い食品はご遠慮願います。
- ・生花などアレルギーや水の管理が必要な物はスタッフにお尋ねください。
- ・外出・外食でお楽しみください。スタッフがアドバイスいたします。

今月の行事

- デイ お誕生日会 3/8(水) 3/16(木) おやつバイキング 3/13(月)
寿司バイキング 3/23(木) 3/31(金) お花見弁当 3/18(土)
出張エステ 3/14(火)
- 2階 お花見弁当&お誕生日会 3/24(金)
変わり風呂を楽しもう！(入浴剤使用)
- 3階 お誕生日会 3/19(水)
- 4階 お花見弁当 3/10(金)
- 5階 雛祭りとお誕生日会 3/3(金)
- 6階 桃の節句の会 3/3(金) ホットケーキを作ろう 3/28(火)



移動美容室「クランチケア」さんがいつもの杜に来ます。

3月 27日(月)



美容室「キャビィ」さんが各フロアまでカットに来ます。

3月10日(金) 24日(金)

ご希望の方は各フロアスタッフまで！！

いつもの杜新聞では、皆様のご意見や投稿など募集しております。皆様と一緒に楽しい紙面づくりをしていきたいと思っております。皆様のアイデアお待ちしております！

〒414-0002 伊東市湯川 288番地9
「いつもの杜新聞」編集部 まで

電話 0557-35-4165
FAX 0557-35-4101

