

もうすぐクリスマス

もうすぐクリスマス！フロアではそれぞれクリスマスの雰囲気を盛り上げるため、いろいろな飾り付けがされています。可愛らしさ満点のいとうの杜へ是非お越しください。



大田楽 (だいでんがく)

平安時代から室町時代にかけて流行したという幻の芸能「田楽」を日本各地の芸能や音楽を取り込み、故野村万之丞氏が現代によみがえらせたお祭りを「大田楽」といいます。



11月19日(土) 玄関前駐車場で披露していただくつもりでしたが、当日はあいにくの雨で、フロア内で行われました。色とりどりの装束をまとった演舞は臨場感溢れ、とても間近で楽しむ事が出来ました。中盤、なじみのある「もみじ」や「富士山」の笛の音に、皆さん思わず口ずさんでいました。ラストにはフロア内が一体となり、利用者様の笑顔と大きな拍手に包まれました。感動で涙を流されている方も大勢おられました。日本古来の伝統芸能、機会があれば今後も企画していこうと思います。

スタッフ一同

総師長室だより

今年もあとわずかとなりました。私はこの1年間で多くの事を学び、成長と変化することが出来たと感じます。その中で、2つ紹介させていただきます。

1つ目は、総師長1年目として経営面に参画し、施設全体で大きな目標を立て、達成する為の具体的な方法を学び、管理者としての重みを痛感しました。

2つ目は、なんと言っても職員の成長です。今年は、教育・接遇に力を注ぎ、各職員の意識の変化が芽生えました。物事を真摯に捉え、自発的に言動に移すことが出来るようになってきました。まだまだ至らない点は出ていますが、そこは来年度の課題とさせていただきます。

皆様、良い年をお迎えください。

総師長 保坂 はつの

標高400^m～800^mの間に広がる細野高原は、箱根仙石原にあるススキの原の七倍もあるそうです。この広大なススキの原を維持するために、秋のススキのシーズンが終わると同時に山焼きの準備が始まります。翌年2月に大規模な山焼きが行われ、春になると焼野原に一面わらびをはじめとする山菜が顔を出し、5月の連休には山菜狩りで賑わいます。そして山菜が終わる頃ススキが出始め、秋には銀色に輝くススキの原に変わります。

さて、お昼のお弁当を食べ終え、山歩きが再開されます。ススキもみごとです。個人的には、この山頂付近に連立する風力発電の巨大風車群に最も感動しました。すぐ真下に入り込むと、ブォ～ンという不気味な音を立て回っています。70^m位の高さだそうで、一基に3枚の羽根が付いており、地面に着きそうな勢いで回っています。観察会に戻りますが、この標高になると、小さな花はすでに終わりかけているのですが、ガイドさんはしきりにここに自生している樹木の説明をしています。もう3時を回り、少し肌寒くなり、足は棒のようになりました。(もう帰りたい……)でもガイドさんはまだまだ元気です。どれだけ植物が好きなのか。さすが生物の先生。

下山時間になり、ようやく山を下りるためのシャトルバスに乗り込みました。わずか10分程度の道のりに眠くなりました。下山し受付の人に今日はどれぐらいの人が山に入ったか聞いてみると、500人ぐらいだということでした。土日の天気の良い日は800人入るそうで、今日の500人でも山頂はすごい人でした。普段から時々ではありますがジョギングはしているのですが、こんなに歩いたのは子供の頃の遠足以来ではないでしょうか。翌日筋肉痛になったのは言うまでもありません。また来年の春の自然観察会(わらびの時期)に参加してみようかな。

伊豆の散歩人



職員紹介



平成28年もあとわずかとなりました。皆様には大変お世話になりました。来年もよろしくお願いします。

6階はいとうの杜の最上階にあり、個室16床、2人部屋4床の全20床です。

穏やかな雰囲気の中、利用者様一人一人自由に過ごされています。6階では常に綺麗なフロアをご提供できるよう毎日環境整備を行っています。また、レクリエーションを充実させています。午前中体操、午後にはゲームや簡単な遊び、頭を使うクイズを行い、外食や季節の遊び、食べ物を提供したり等利用者様が楽しんでいただけるようなことを日々考えています。また、スタッフ全員が利用者様、ご家族様、職員間のコミュニケーションを大切に、笑顔での挨拶や対応、会話を心掛けています。そして最後に…

やっぱり6階からの眺めは素晴らしいです♪

看護師	石井美和主任 杉山三恵 高野美智子	介護職員	内田雅貴主任 岡野健一 菅原道博 伊藤奈美子	貴志かおり 大貫睦子 清水沙衣子 渡部貴之	佐藤康仁 鈴木明津	介護助手 植松千代子
-----	-------------------------	------	---------------------------------	--------------------------------	--------------	---------------

毎年恒例の寿司バイキングが11月8日～11月17日の間、各フロアにて行われました。厨房職員が『杜寿司職人』に扮し…へい！らっしゃい！何にしましょうか？



いただきま〜す **新鮮なネタ**

寿司バイキング



一般常食
先付けとして



やっぱり皆さん
お寿司大好き！！



ソフト食の
お寿司



レイ



2階



6階



3階



4階



5階



寿司バイキングを終えて
 今年の寿司バイキングは新たなネタを取り入れてみました。甘エビや日替わりで、サヨリや昆布締めのお鯛。いかがでしたでしょうか？でもやっぱり一番人気はマグロでした。
 厨房で準備に追われ大変でしたが、皆さまの笑顔と「おいしい」の一言に癒されました。来年の寿司バイキングも今年以上に喜んでいただけるように努めます。

日清医療食品 栄養士 虫明由香里

今月の豆知識

「こころのABC活動」で心の健康維持

メンタルヘルスの不調や、その兆しが表れる前に、日常生活を少しだけ見直し、普段から予防しようとする試み「こころのABC活動」が注目されはじめた。

こころのABC活動とは、Act(行動):趣味や身体活動、家事、友人や家族との会話を楽しむこと、好きな曲を聴いたり好きな本を読むこと、Belong(所属):地域活動や趣味の集まりに参加すること、Challenge(挑戦):ボランティア活動や動植物の世話などの献身、新しい習い事や勉強などに挑戦することを意味する。これらの気軽にできる活動に取り組むことで、明るい気持ちを持ちやすくなるとしている。

特別なことを行う必要はなく、日々の生活の中で行うポジティブな活動に着目する。そういった活動を増やしていくことで、嫌な気持ちを少なくし、明るい気持ちでいる時間が増える。さらに活動を行っていけば、やがて嫌な気持ちでいる時間は目立たなくなる。

これは、近年うつ病の治療に効果があるとされている行動活性化療法の考え方をもとにした取り組みで、ポジティブになれる行動を無理なく増やしていき、行動を通してやる気を出していく方法だ。認知からアプローチするポジティブシンキングとは異なり、行動に着目するため、具体的かつわかりやすい点が特徴だ。

The Nutrition & Diet Newsより

運動会

今月は3階と通所がそれぞれのフロアでちょっと

競技種目

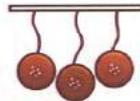
玉入れ ポール送り

3階

パン食い競争

体を動かし、他の利用者様との交流を図ることができてよかったです。この日は寿司バイキングあり、運動会ありで楽しかったと話されていました。

遅い? 秋の運動会を行いました。



年末年始の休業日のお知らせ

通所リハビリテーション

年内は30日まで営業いたします
12月31日～1月3日まで休業

短期入所生活介護

通常どおり営業いたしますが、
送迎業務は12月30日～
1月3日まで休止

居宅介護支援事業所

12月30日～1月3日まで休業

*ご面会の受付等は休まず営業
しておりますので、ご遠慮なく
お越しください

競技種目

玉入れ 物送り競争

通所

パン食い競争

皆さん夢中になって頂き、パン食い競争はおもわず小走りになったり我を忘れて挑戦しておられました。普段運動量の少ない方も良い運動になってよかったです。

今月の行事

デイ	お誕生日会	12/6 (火)	12/19 (月)
	Xmas会	12/24 (土)	
2階	Xmas会&お誕生日会	12/26 (月)	
3階	Xmas会&お誕生日会	12/27 (火)	
4階	Xmas会&お誕生日会	12/23 (金)	
5階	Xmasおやつバイキング (回転レーン)	12/27 (火)	
6階	Xmas会	12/23 (金)	



今年も聖歌隊がやってくる

クリスマス・イブの夜

幻想の世界へ……

移動美容室「クランチケア」さんがいつもの
社に来ます。

12月 26日(月)



ご希望の方は各フロアスタッフまで!!

本年は大変お世話になりました。いとうの杜新聞では、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。来年もよろしくお願いたします。

〒414-0002 伊東市湯川 288番地9
「いとうの杜新聞」編集部 まで

電話 0557-35-4165
FAX 0557-35-4101

