

平成から令和に変わった令和元年もあとわずかです。各フロアは例年11月後半からクリスマスの飾り付けが行われます。どのフロアも工夫を凝らし素晴らしいものに仕上がっています。



Xmasが終わるとすぐに慌ただしい年末年始となります。来年のお正月飾りはどんなものになるでしょうか。また来年も、いとうの杜新聞でご紹介いたします。お楽しみに！！

総師長室だより



皆様、こんにちは。令和元年12月を迎え、1年が終わろうとしております。私事ではございますが、10月に娘がこの伊東で長男を出産致しました。いとうの杜スタッフみんなのおかげで、可愛い孫と娘との生活をゆっくりと安心して送ることができました。心より感謝しております。あっという間の1ヶ月が過ぎ、孫と娘はスタスタと東京へ帰っていきました。急にまたひとりでの生活に戻りましたが、あたたかいスタッフとの忙しい毎日が寂しい気持ちを和らげてくれます。しっかりと気持ちを切り替え、利用者様が安心して年末年始をお過ごし頂けますよう努めて参ります。今年も1年、本当にありがとうございました。肌寒い毎日が続いておりますのでご自愛いただき、良い年をお迎えください。

看護介護科 総師長 保坂 はつの

今月の豆知識

座り過ぎで糖尿病リスク2.5倍

明治安田厚生事業団体力医学研究所が調査により、1日に9時間以上座っている成人は、7時間未満と比べて糖尿病にかかる可能性が2.5倍高くなることを報告している。

座っていると、人間の体で一番大きい大腿四頭筋などの下半身の筋肉がほとんど可動せず、筋肉への刺激が少ない。この状態が続くとインスリン抵抗性が起こり、糖尿病リスクになると考えられている。また、座り過ぎは、肥満、脳血管疾患、メンタルヘルスの不調などにつながる可能性もある。

なお、シドニー大学等の調査では、座り過ぎの世界一は日本人であった。

The Nutrition & Diet Newsより

DVD鑑賞会



11月10日施設の定例全体レクリエーションとして、DVD鑑賞会を通所フロアで行いました。今回は美空ひばりの35周年武道館ライブの後半を上映しました。大きな画面で映画館っぽくしているので皆さん「いいものを見せてもらいました」と満足気でした。13:45～14:45までの一時間はあっという間でした。そしてこの日は3時から即位パレードがある日だったため、急いでフロアに帰り、おやつを召し上がりながらのテレビ鑑賞に繋がりました。

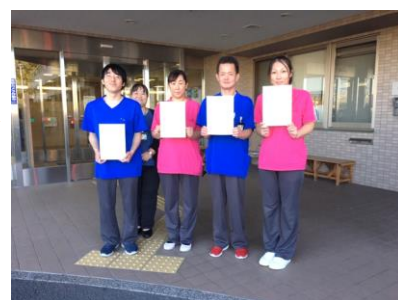


アテントマイスター・プロ合格しました

オムツのあて方、正しい使い方、排泄のメカニズム、褥瘡予防やスキンケアなどアテントマイスター・プロ講座(大王製紙株式会社認定資格)を終了した介護士5名、セラピスト2名が見事合格し、表彰を受けました。



合格者: 山田優(介護福祉士) 大貫睦子(介護福祉士)
清藤明子(介護福祉士) 熊谷美里(介護福祉士)
藤原元気(介護福祉士)
瀬川友祐(理学療法士) 大橋壮紀(理学療法士)



今月の行事

- デイ お誕生日会 12/20(金)、12/26(木)、12/28(金) 焼き芋を楽しもう! 12/13(金)
ギター演奏会 12/16(月) だんだん畑コンサート 12/25(水)
2階 クリスマス会 12/24(火) 篠笛演奏会 12/6(金)
3階 大正琴演奏会 12/16(月)
オカリナ演奏会 12/21(土)
4階 紅白歌合戦 12/16(月)
5階 浦島先生と歌おう 12/11(水)
フルート演奏会 12/10(火) 将棋・カルタ大会 12/13(金)
6階 お誕生日会で焼き芋を楽しもう! 12/17(火)

Xmas キャンドルサービス

12/24(火) タ食前

サンタクロースが聖歌隊と

トナカイを引き連れてやってくる

移動美容室「クランチケア」さんがいつもの杜に来ます。

12月13日(金)

12月23日(月)

ご希望の方は各フロアスタッフまで!!

今年もお世話になりました。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ひます。皆様のアイディアお待ちしております! 来年もよろしくお願い致します。

〒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



豪雪地帯 私の故郷、新潟県十日町市



こんにちは！通所リハビリでお世話になってます、作業療法士の岩田です。
私は埼玉県にある所沢ロイヤル病院で勤務していましたが、10月よりいとうの
杜に出張させて頂いております。

私の出身は新潟県十日町市という“豪雪地帯”で有名な地域です。毎年2～3m近く、たくさんの雪が降ります。外出する時には朝昼晩と関わらず、常に玄関の除雪をしてからでかけます。もちろん帰宅の際家に入るにも除雪が必要です(笑)。雪で大変な時もありますが、スキーや雪まつりなども盛んで、冬はイベントも各種盛り上がる季節です。

一方夏には、大地の芸術祭というイベントがあり、東京23区の1.2倍以上あるエリアで世界各国の芸術家のアート作品が出現します。有名な方では草間彌生さんの作品などあります(写真①)。作品によっては通年展示してあるものもあります。



私のイチオシ観光スポットは清津峡溪谷の水鏡です(写真②)。流行りのインスタ映え写真にも、最適な場所です。
皆さん一度足を運んでみてはいかがでしょうか？

通所リハビリ 岩田 雅人

11月には5階、4階で運動会が行われました。

5階

11月7日、待ちに待った運動会。当日は18名のショートステイ利用の皆様に参加していただきました。午後1時30分開会。紅白対抗の熱戦の火ぶたが切られました。ラジオ体操の後は玉入れです。なかなか勝敗がつかず、接戦の末赤組が2勝1分けで勝利しました。さて次は、皆様お待ちかねのパン食い競争！口で取ったり、手で掴んで取ったりと人それぞれです。



勝敗に関係なくご自分でできる範囲で体を動かした後のあんぱんはひときわ美味しかったと思います。短い時間でしたが楽しいひと時を過ごせたかと思えます。これからも皆様と一緒に楽しく身体を動かす機会が持てたらいいなと思いました。

5階スタッフ 中澤

6階

6階の運動会もパン食い競争と玉入れでした。

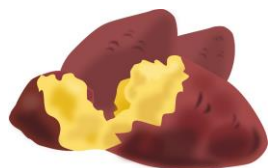
玉入れは紅白で行い、赤組が18個、白組が26個で白組の勝利となりました。

利用者様全員が楽しまれていました。皆様元気な顔でしたよ。「楽しかったですか？」

と何うと「たのしかったですよ」とのことです。楽しい時間を過ごすことができました。 6階スタッフ



冬の風物詩 ～やきいも～



安納芋とは

産地：鹿児島県南部の種子島

糖度が高く、生の状態で16度。

やきいもにすると40度前後

みかんやメロンの約3倍

11月も半ばを過ぎると寒い日もあります。そんな時はやきいもが食べたくなるものです。

ホクホク甘～い安納芋のやきいもをどうぞ。

食べ易く切り分けたり、そのまま丸ごと召し上がる方とそれぞれお好きに召し上げられ。





前盛りのお寿司

いとうの杜の“寿司バイキング”は皆様に大人気の一大イベントです。味はもちろん、見た目にもこだわり、栄養科の寿司職人が腕を奮ってご提供させていただいています。また、施設スタッフも心を込めておもてなし致します。

期間：11月12日～1月20日まで各フロアにて



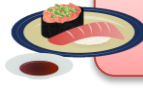
超大盛



心を込めておもてなし



どれがおいしいのかしら？



寿司バイキング



気の早いサンタクロース



めっちゃおいしそう



2019.11.19



へい らっしゃい



2019.11.14



2019.11.19



2019.11.19



2019.11.18



2019.11.13



2019.11.12



2019.11.14



「おいしかったよ」「ごちそうさま」「またよろしくね」嬉しい言葉を沢山いただきました。

栄養科 高橋