



いとうの杜新聞

令和2年3月号

介護老人保健施設 いとうの杜 / 短期入所生活介護 いとうの杜

居宅介護支援事業所 いとうの杜

通所リハビリテーション いとうの杜

2020年3月15日発行 第108号

発行:「いとうの杜新聞」編集部 TEL 0557(35)4165 FAX 0557(35)4101

世の中大変な時期ではありますが、季節はいつも通り移り変わります。
今は3月、もう春です。



竹明かりと河津桜ライトアップ(みなみの桜会場にて)



3月3日のひな祭りメニュー

新型コロナウイルス感染症に関する対応について(3/11現在)

ニュース報道されております**新型コロナウイルス感染症**流行について、厚生省の通達により
ご面会を一時中止しております。

外泊、外出も一時中止しております。なお必要な受診は可能です。

お取引先様について

施設内マスク着用、フロア内入室禁止となります。

作業は、各フロアのエレベーターホールにてお願い致します。

ご理解とご協力をお願い致します。

医療法人啓仁会 介護老人保健施設いとうの杜

伊豆散歩



高根山を歩く (4km 歩程約3時間)

今回は蓮台寺温泉にある標高343mの高根山を歩いてみた。スタートは伊豆急蓮台寺駅。脇に流れる稲生沢川に沿って歩く。指道標「高根山→」の方向に進み、民家の裏山を通り、山に入る。いきなり複数の大木が根こそぎ倒れている。去年の台風19号の影響だろうか。行き止まり?と思いつつも木をくぐったり、またいだりして先をめざした。

高根山は古くから海の守り神として、漁師の信仰を集めてきた山である。山頂は電波塔が立ち並ぶが、東海岸の海岸線が見渡せる景色の良い、ハイキングにはちょうど良い高さの山である。道しるべとなる「丁目石」という石柱が等間隔にみることができる。最初こそこの道でいいの?と不安げではあったが、所どころにお地蔵様が祀られており、拝みながら進み、丁目石も1丁目から順に十七丁目まで確認できた。この道でいいと確信できた。登りなので水分補給等休憩しながら、1時間半程度で山頂に着いた。

山頂には地蔵堂があり、たくさんのお地蔵様が鎮座していた。お堂の中のノートに記帳し、山頂の景色をしばし楽しむこととする。山頂を挟んで、片側に蓮台寺、片側に白浜海岸が見渡せる。直線距離にするとめっちゃくちゃ近いことに驚いた。この先は下田方面の寝姿山に向かうのもよし、来た道に戻るもよしだが、蓮台寺駅に車を置いてあるので戻ることにする。山頂の指道標には蓮台寺駅まで45分と書いてあったが、早めに歩いて1時間くらいかかってしまった。(もう歳かな)

伊豆の散歩人



ライブ参戦(観戦)

三代目

~IN NAGOYA DOME~

2月9日(日)に名古屋へ。



「LDH PERFECT YEAR 2020 SPECIAL SHOWCASE RYUJI IMAICHI HIROOMI TOSAKA」ライブ参戦してきました。



8日の夜10時に友達と2人でワクワクしながら伊東を出発。途中、仮眠したりしながら約5時間程かけ、朝7時にナゴヤドームに到着。お昼の12時からのグッズ商品購入のため、ありえない程の風と寒さに耐えながら5時間並び、お目当てをGet! その後、ライブ開始の夕方5時まで目の前のイオンモールを散策。

ライブはそりゃ~もう(4D>~<D)。♡♥💎 ヤバい。約4時間満喫。「私絶対これを観る為に仕事してる」と実感。

その後は名古屋近くのホテルに一泊。朝食で「名古屋めし」を堪能し、「さあ、名古屋観光!!」と思っていたらまさかの雪が降ってきて、あわてて名古屋を後にしましたが、とても楽しい2日間でした。次のライブの為にまた働くぞ!



放浪一族

焼き芋食べよう会



2階

2月初旬はまだ寒い日もありますので、冬の風物詩ともいえる焼き芋を食べる会を開催しました。お芋は糖度の高い安納芋を使用し、下ごしらえしていただいた芋をアルミホイルで包み、ホットプレートで加熱し、ホクホク焼き芋の完成です。食べ易くカットしおやつの時間にいただきました。甘くてとっても美味しかったですね。



**私の故郷
埼玉県日高市**

こんにちは！私、2月より4ヶ月の間いつもの杜でお世話になります所沢ロイヤル病院から参りました理学療法士の相澤奏(あいざわかなで)と申します。ちなみに男です。

皆様に名前を覚えて頂く為自己紹介をさせていただきます！年齢は25歳で『独身』です。大学までサッカーとダンスをやっており、体を動かすことが大好きです！私の地元は埼玉県日高市という自然が豊かな所です。特に有名な観光地が巾着田です。巾着田は日高市内を流れる清流、高麗川の蛇行により長い年月をかけて作られ、その形が巾着に似ていることから巾着田と呼ばれるようになりました。その巾着田の周りには、菜の花・コスモスなどの花が咲き、なかでも秋に咲く曼殊沙華群生地は辺り一面が真紅に染まり、赤い絨毯を敷き詰めたようでとてもきれいな場所です。こちらにお越しの際は是非、お寄りください。また、29年9月には今の上皇上皇后両陛下が私用旅行で訪れ、テレビのニュースでも大きく取り上げられていました。私も上皇上皇后両陛下にお目にかかりたいと行きましたが、寝坊をしてしまい、すでに大勢の人たちが集まっていてお目にかかることができませんでした😞 いつも詰めの甘い私ですが、全力・笑顔で楽しくリハビリを提供できればと思っております。



4ヶ月という短い間ですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

リハビリ室 相澤 奏

**あつあつ
鍋パーティー**

<材料 1人分>

- 焼き豆腐50g
- 白菜100g
- 人参30g・小松菜50g
- 椎茸20g・えのき30g
- たら30g・肉団子30g
- うどん1/6玉

鍋のつゆ適量



「去年の今頃、食卓を囲んで温かいお鍋を食べたよね。今年はやらないの？」もちろんやります。



そんな訳で2月27日(木)、6階で昼食時間に「鍋パーティー」を行いました。6~7人のグループで3組に分かれ席に着き、大皿に山盛りになった食材と土鍋が運ばれてきました。

皆さんの目の前でスタッフが煮始めます。「硬い食材から先に入れるのよ」「私それが好きなのよ」ワイワイおしゃべりしながら、家庭の食事風景を思わせる場面を見ることができました。高価な食材ではありませんが味見をしてみると、いいおだしが出ていました。



お鍋が煮えた頃ちょうどお昼になり、運ばれてきたお膳に出来立ってお鍋を取り分けていただきました。

6階フロアスタッフ



今月の豆知識

都道府県の幸福度ランキング

国連の関係団体が発表する世界幸福度調査2019年度版によると、日本の幸福度は世界58位であった。では、都道府県による違いはどうかをブランド総合研究所が「地域版SDGs(持続可能な開発目標)調査」としてインターネットアンケート*によって調べた。

その結果、1位宮崎72.4点、2位熊本71.0点、3位福井70.6点、下位は45位東京63.5点、46位岩手63.3点、47位秋田60.5点であった。このように、幸福度は西高東低の傾向がある。

1位の宮崎では20~30代の幸福度が高いことで順位が上がっている。47位の秋田では30代の12.8%、40代の14.4%が「まったく幸せでない」と答え、働き盛りの世代での幸福度が低い。さらに秋田は、同研究所が行った「悩める住民が多い都道府県ランキング」調査でも、住民一人当たりの悩み個数が4.26個で、最も多かった。

*2019年7月12~19日、1万5,925人に「あなたは幸せですか」という問いかけをし、「とても幸せ」「少し幸せ」「どちらでもない」「あまり幸せでない」「全く幸せではない」の5段階で100・75・50・25・0点として全回答の平均を幸福度とした。

The Nutrition & Diet Newsより

粘土教室③ ~5階~

今月の粘土教室では、ご利用の皆様にお雛様を作っていただきました。雄雛と雌雛がなんとねずみですね。今年の干支にちなんでいるのですね。出来上がった作品は自宅に持って帰っていただこうと思います。4月は春ということで桜餅が題材ですので、ぜひご参加ください。



~手づくりマスク~



新型コロナ・インフル・花粉でマスクが必要でもマスクが入手困難！！
いとうの杜の一部女子スタッフの間では、マスクを手作りしています。
オシャレ感があり、洗濯ができて再利用可能のマスクは大変便利です。
みなさんも作ってみてはいかがでしょうか？

今月の行事

- | | |
|----|-----------------------------|
| 1階 | お誕生日会 3/5(木) 3/9(月) 3/30(金) |
| | 寿司バイキング 3/24(火) 3/25(水) |
| 2階 | お誕生日会 3/10(火) |
| 3階 | 駄菓子屋おやつバイキング 3/18(水) |
| 4階 | お誕生日会 3/23(月) |
| 5階 | 寿司バイキング 3/26(木) |
| 6階 | おやつバイキング 3/10(火) |

コロナウイルス感染症予防対策としまして、外部からのボランティア、フロアを移動してのレクリエーション活動は当面の間自粛いたします。また、状況によりまして予定の行事も変更になることがあります。

移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。

3月13日(金)

3月23日(月)

ご希望の方は各フロアスタッフまで！！

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。皆様のおアイデアお待ちしております！

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

電話 0557-35-4165
FAX 0557-35-4101

