

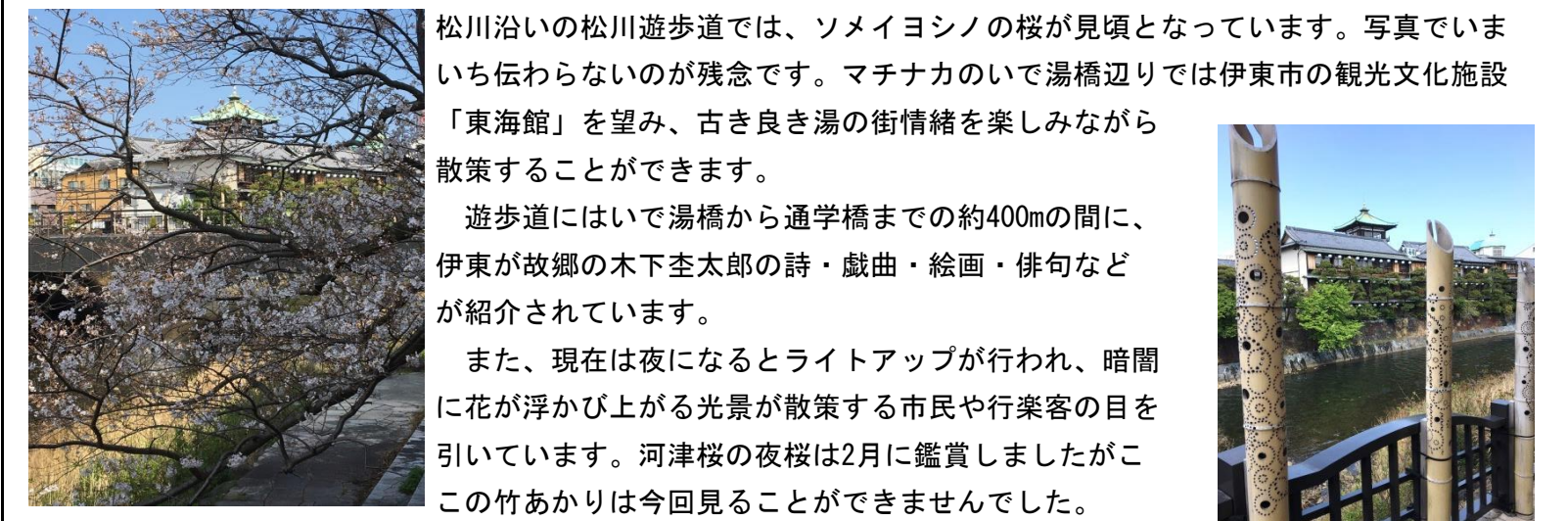
卯月(うづき)
4月

卯月の意味は諸説あるようですが、卯の花（ウズキの白い花）が咲く季節なので「卯の花月」の略語で卯月とする説が有力だそうです。



伊豆散歩(松川沿い)

伊東市中心市街地を流れる松川は市民の憩いの場となっています。



「伊東祐親まつり」「松川タライ乗り競争」「松川～海上灯籠流し」等四季折々のイベントの舞台となっている場所です。昨年はコロナ感染拡大で軒並み中止されていましたが、今年はどうなることでしょうか。今日はそんな松川遊歩道を散歩してきました。

3月26日

伊豆の散歩人

新型コロナウイルス感染症に関する対応について
当施設では引き続きご利用者の安全確保、感染症対策により、**面会は中止させて頂きます。**
利用者の日常をいとうの杜新聞の紙面に於いて掲載しております。是非ご覧ください。

医療法人啓仁会 介護老人保健施設いとうの杜 施設長 加藤訓久

今月の豆知識

日本食パターンと死亡リスクに関連

東北大学の研究チームが、JPHC研究の一環として日本各地に住む中高年者の食事摂取状況を調査し、日本食パターンと死亡リスクとの関連を研究した。その結果、日本食パターンにより、全死亡、循環器疾患死亡、心疾患死亡のリスクが低下することがわかった。

本研究では、「日本食パターン」を、「ご飯、味噌汁、海草、漬物、緑黄色野菜、魚介類、緑茶の摂取が多く、牛肉・豚肉の摂取量が少ない食事パターン」と定義した。摂取が推奨される7項目（ご飯、味噌汁、海草、漬物、緑黄色野菜、魚介類、緑茶）は摂取量が多ければ1点、摂取を控えたほうがよい項目（牛肉・豚肉）は摂取量が少なければ1点とし、0～8点で評価した。

研究チームは1995～1998年に食事調査票に回答した男女約9万人を点数により4グループに分け、約18.9年の追跡期間中に発生した死亡（全死亡、がん死亡、循環器疾患死亡、心疾患死亡、脳血管疾患死亡）との関連を調べた。その結果、点数の最も高い群では最も低い群に比べ、全死亡のリスクが14%、循環器疾患死亡のリスクが11%、心疾患死亡のリスクが11%低かった。また、全死亡のリスクは、海草を多く摂取すると6%、漬物では5%、緑黄色野菜では6%、魚介類では3%、緑茶では11%低かった。なお、本研究では、点数が高い群ほどナトリウム摂取量が多く、同時にカリウム摂取量也多かった。ナトリウム・カリウム比は4つの群でほぼ同じであったため、ナトリウムの影響がカリウムより相殺された可能性がある。本研究では、日本食パターンとがん死亡との関連は見られなかった。がんの発生では、部位により関連する食品等が異なる。部位別の死亡リスクとの関連についても研究が必要である。

The Nutrition & Diet Newsより

介護福祉士国家試験
合格おめでとうございます

保坂真末 渡部貴之
大高八重美 佐藤真悟

4月のレクリエーション
と行事予定

デイ 誕生日会 8日（木）、14日（水）、30日（金）
入学式風障害物競走 15日（木）
鯉のぼりの下でBBQをしよう！ 27日（火）28（水）

2階 パーラー杜3号店開店 23日（金）プリンアラモード

3階 お花見ケーキバイキング 12日（月）

4階 お菓子たくさんバイキング 16日（金）

5階 パーラー杜1号店いちごフェア
いちごドリンク 7日（水）
いちご大福パン 21日（水）
杜カフェ・粘土細工は別紙参照

6階 パーラー杜2号店 12日（月） バナナジュース

移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。
4月 9日（金）
4月26日（月）
ご希望の方は各フロアスタッフまで！！

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。
ご意見や投稿など募集お待ちしております！
〒414-0002 伊東市湯川 288番地9 ホームページ
「いとうの杜新聞」編集部まで <https://www.itou-mori.jp/>
電話 0557-35-4165 FAX 0557-35-4101



185系～ラストラン

タイトルの「185系」とは…

日本国有鉄道が1981年3月から営業運転を開始した185系電車は、特急・急行電車から通勤時の普通列車まで幅広い用途に使用できるという設計思想が盛り込まれた車両です。特急「踊り子」や「湘南ライナー」などを中心に運転しており、JRとなった現在も首都圏の通勤やちょっとした伊豆方面への旅行と、当時の想いを引継ぎ幅広く利用されています。

そんな185系→「踊り子号」が3月12日をもってその責務を終えることになりました。

約600人を乗せた185系最終列車「踊り子16号」は伊豆急下田駅を午後3時7分に出発しました。下田駅には最後の雄姿（ラストラン）を見届けようと多くの鉄道ファン（鉄道オタク含）が集まりました。ホームには三脚使用禁止の張り紙や密に対する注意がされていたため、皆さん節度をもって見送られていたようです。

筆者は踊り子号が走り始めた頃から現在に至るまでお世話になりました。たまにですが、伊豆急下田駅から伊東駅まで特急通勤をしたこともありました。本当はこの最終列車に乗りたかったのですが、走ってる姿を見たいため、先々発の各駅停車の普通列車に乗り熱海での撮影に望みました。熱海駅でも



熱海駅



ありがとう……次の世代へ JRさん粋ですね

掲示板を発見…。その他手書きの「お疲れ様ボード」が多数飾られていました。

役目を終えた185系車両はE257系へと引き継がれます。ただ、全席座席指定になり自由席はなくなります。これとは別の最新車両「サフィール踊り子」は全席グリーン車で、E261系です。（コロナのため本数制限中）

カモメが来る駅

皆様こんにちは。4階介護士の渡部です。趣味は写真撮影です。最近あまり遠出はできないので、近くで撮影しておりますが、ひとつご紹介したい場所があります。それは、カモメが来る駅。駅は無人駅ですが、喫茶店が営業しております。ホームに行くと最低でも20羽のカモメが歓迎してくれます。何故、カモメが来るのかといいますと、ここは浜名湖の奥にあるのですが、浜名湖は海水が入っている湖。そこには海の魚もやってきます。でも、餌を取りそびれたカモメがこの駅に餌を貰いにやってくる…というわけです。

列車は30分に1本やってきます。コロナが落ち着いたら是非出かけてみてはいかがでしょうか。

場所は掛川駅から天竜浜名湖鉄道に乗り山の方へ1時間ぐらい乗った「浜名湖佐久米駅」です。

* 車両はTH2100形



寿司バイキングと食レク



いとうの杜ショートステイご利用の皆様、
いとうの杜通所リハビリご利用の皆様、ご利用ありがとうございます。
ございます。コロナ禍のため、ボランティアやレクリエーション活動が制限され、楽しみが減っておりますがいましばらくお待ちください。
せめて食べ物のレクリエーションだけは継続して参りますので、お楽しみください。



通所 焼き芋を皆さんと一緒に！



こんがり焼き上がったあま〜い安納芋。



用意したお芋は完売でした。

4階 桃の節句のパンケーキ



ホットケーキの上にいろいろ乗せて大盛り上がり！！

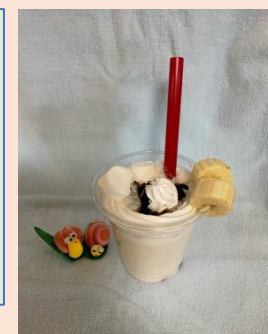
3階 お菓子いっぱいバイキング



和菓子、洋菓子いろいろなお菓子がテーブルに並んでいます
どれにしようかな

パーラー杜1号店（5階）

バナナジュース



フリンアラモード



5階ではパーラー杜1号店が大盛況です。見た目を可愛く、インスタ映えるようスタッフ頑張りました。

2階 ケーキバイキング



ちょっとお洒落なティータイムを体験しました。



各フロアではおいしいレクリエーションが花盛りです

