

7月の出来事 レクリエーション①

かき氷

4階では、かき氷を皆さんで食べて頂くレクリエーションを行いました。
フロア中央に電動かき氷機をセットしてあらかじめ食べたい味をリクエストして頂いて、スタッフがひとり一人丁寧にお作りしました。待っている間待ち遠しくされている方もおられ、一杯では足りずおかわりされる方もおられました。皆さんには美味しく夏を感じて頂けたと思います。

4階スタッフ



通所でもレクリエーションでかき氷を食べました。今日は7月28日土用の丑の日です。
お昼にひつまぶしを食べ、おやつに鰻のイラストが入った和菓子を食べ、さらにフルーツ
盛沢山のかき氷を食べ大満足です。



これはインスタ映え
するように撮りました。
おいしそうですね？

この材料で、皆さんにお好きな分量をセルフサービスして頂きました。

8月には他のフロアでもかき氷やります。

駄菓子屋さん

6階では、昔懐かし駄菓子屋「岡野商店」が開店しました。本日に限り全品無料となっています。ただし
お一人様3個までですよ。おかわりは駄菓子屋さんと直接交渉を！！
今回の駄菓子屋バイキングは利用者様の誕生日会を兼ねての企画でした。

6階スタッフ



お誕生日おめでとうございます。



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、**面会は中止させていただきます。**
利用者様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

七夕様を終えて

今年の七夕様は、梅雨真っ只中で彦星様と織り姫様は雲の上で逢えたのでしょうか？
七夕当日の昼食は「たなばたそうめん」でした。そうめんとその具材を天の川に見立て、七夕の夜空を表現してみました。お気づきでした？
おやつも伊東市のお菓子屋さんをお願いして、七夕風の練り切りをかわいらしく作っていただきました。



8月のレクリエーション と行事予定

- デイ 誕生日会 8/11 (水)、8/16 (月)、8/26 (木)
- 夏の風物詩 すいか割り 8/21 (土)
- 夏祭り 8/27 (金) 屋台バイキング、出し物あり
- 2階 夏祭り 8/11 (水) 屋台バイキング、出し物あり
- 3階 夏だ！かき氷を食べよう 8/23 (月)
- 4階 誕生日会de花火大会 8/30 (月)
- 5階 夏だ！かき氷を食べよう 8/18 (水)
- 好評につきコーヒーフロート 8/26 (土)
- 杜カフェ・粘土細工は別紙参照
- 6階 パンケーキ作り 8/10 (火)



移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。

8月13日(金)
8月30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っております。

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



満月カレンダー2021・後半

もともと運動はあまりする方ではなくて、出かけた時にがっつり歩いて運動したつもりになっている私ですが、コロナ禍のせいで出かける機会がめっきり無くなり、本格的に運動不足に陥りました。

そこでまずウォーキングから始めたのですが、これが結構ハマリ、だんだんと走れるようになってきたので（最初は100mも走れなかったのでは？）今、始めて5か月くらいでしょうか。なんとなく続いています。

歩いたり走ったりするのは仕事が終わったあとの夜なのですが（実はここからが本題です（笑））海沿いに行くので、月を見る機会が多くなりました。もともと〇〇ムーンと付く月を見るのは好きで（要は満月なのですが）家からよく見ていたのですが、海岸から見る満月とムーンロードは格別に美しいです。

今年の5月26日は24年ぶりに「スーパームーン皆既月食」という満月の日で、とても楽しみにして

スタンバイしていましたがあいにくのお天気で残念な結果でした。

2021年ももう後半ですが、これから見られる満月とその名前をご紹介します。

- 8/22 **スタージョンムーン**（和名：**チョウザメ月**）**チョウザメが最もよく捕れる月であった事から漁師の部族が命名**
- 9/21 **ハーベストムーン**（和名：**収穫月**）**日本では中秋の名月 トウモロコシの収穫月**
- 10/20 **ハンターズムーン**（和名：**狩猟月**）**動物がこれから始まる長い冬に備え肉を蓄える時期**
- 11/19 **ビーバームーン** **沼が凍る前にビーバーの巣に罠を仕掛け、暖かい冬の毛皮を確保する時期**
- 12/19 **コールドムーン**（和名：**寒月**）**冬の寒さが厳しくなり夜が最も長く暗くなる時期**



（昭和の文豪のティータイム）

満月の名前の起源は北アメリカのネイティブアメリカンにさかのぼります。部族は繰り返し訪れる満月に独特の名前を付けることで季節を把握していたそうです。聞き慣れない満月の名前ばかりかもしれませんが、満月のこの日にはぜひ空を見上げ、月のエネルギーを感じてください。

ところで余談ですが、この記事は東海館の中の喫茶室で川を見ながら書いてます。かつては高級旅館として多くの作家が（例えば北原白秋や川端康成など）訪れた場所ですから、気分は昭和の文豪です。

事務課 佐藤円

施設からのお知らせ

毎年9月に開催しております施設の一大イベント「いとうの杜祭り」でございますが、昨年に引き続き今年も中止させていただくことになりました。

“利用者様、ご家族の皆様へ、日頃の感謝を込めて”をコンセプトに例年実施しておりましたので、なんとか開催に向け、協議を続けて参りました。しかしながら、感染症への対策を万全にした上での開催は大変難しく、苦渋の決断となりました。今年こそはと楽しみにされていたご家族の皆様には本当に申し訳ございません。代わりに施設内で利用者様と職員が共に楽しめる企画を検討してまいります。

何卒ご理解くださいますよう、お願い申し上げます。

いとうの杜祭り実行委員会

リハビリ室通信

リハビリテーション室の門脇です。今回からは皆さんが良く利用される【杖】についての雑学を紹介いたします。



皆さんは、杖の使い方を教わったことがあるでしょうか？仕事柄ですが、街を歩いていると人の歩き方が気になります。特に杖を持たれている方などを見かけると、ついつい見入ってしまいます。そこで思うのは、「杖の高さだけでも体格に合わせれば、もっと楽に歩けるのに」ということです。それは、杖の使用には多くのチェック項目があるからです。その中でも今回は、杖の高さの簡単な考え方をお伝えさせていただきます。

TVの影響でしょうか、1本の杖を持つ側を悪い脚側に持って、とってもギクシャクした歩き方をしていることを見かけます。必ずではありませんが、基本的に杖は悪い脚と反対側に持ちます。地面につく杖先の位置は、悪い側の足先から前に10cm、外側に10cmの位置になります。杖の高さは、杖を持ち肘が30度くらい曲がる位置、または肘を伸ばした時に手首が持ち手になる位置、そして大腿骨の大転子の位置とされています。

なぜこんな基準があるかという、杖先の位置によって基底面を広げバランスをとりやすくすることと悪い側の脚と反対につくことにより、その脚にかかる分の荷重を杖で受けることをしています。実際の場面では、説明した部分よりも更にバランスをとったり、より荷重を補ったりします。

平地で高さ調整型の杖を利用していることが前提として話をさせていただきます。基本的な杖の高さにする場合は、やや外側に傾く方が多いです。

高さ調整では、バランスを補う要素の大半の場合は、杖の高さを少し高くすると歩きやすくなる 경우가多くあります。しかし、長くし過ぎると杖を地面に引っ掛けやすくなります。逆を言えば、荷重の要素が増える場合には、杖を少し短くします。そうすると杖に体重を載せ易くなり、歩けることが多いです。それでも、より杖に荷重をかけたい場合は、杖の型をかえることを検討したほうがよいこともあります。

お使いの杖、一度高さの再検討してみたいはいかがでしょうか。

7月の出来事レクリエーション②

5階 7月8日
コーヒーフロート

毎週木曜日に5階で開店する杜カフェ。
プロが淹れてくれるコーヒーに、伊東の有名店のソフトクリームがコラボ！



「久しぶりにわかばのソフトクリームを食べたわ」と言って皆さん喜ばれていました。
大好評につき来月も開催決定しました。

5階 7月20日
クリームソーダ

色とりどりのシロップをソーダ水で割って、アイスクリームを投入！
ビスケットで飾り付けると出来上がり。
見た目爽やか、お味も甘くて美味しかったとこちらも大好評でした。



2階 7月21日
アイスクリーム

2階では、アイスクリームレクリエーションを行いました。
写真の背景にあるのは、黒い模造紙に下書きの絵を描いて、丸いシールを無数に貼り付けました。利用者様とスタッフが共同で制作した夜空に浮かぶ花火です。
花火見物に出かけた気分アイスクリームを召し上がれ！

