



今年も残すところあとわずかになりました。コロナウイルス感染症により、生活が様変わりしましたが、来年こそ以前の日常を取り戻したいものです。



各フロア内ではクリスマス一色となっています。



### 総師長だより

皆様こんにちは、お変わりなくお過ごしでしょうか。

いとうの杜では、引き続き新型コロナウイルス感染症の予防対策を施設全体で対応しております。ご家族の皆様におかれましては面会もできず寂しい想いを募らせていらっしゃるかと存じますが、皆様のご理解・ご協力の元、施設内での感染発生はなく、今日まで平穏な毎日を過ごしております。

さて、令和3年度も上半期を終え、目標達成への中間評価を看護・介護主任が所属職員ひとりひとりと面談を実施しております。そして、各主任、リーダーの成長も楽しみです。どのようなアドバイスや指導をしたのか？どんな話をしてくれたのか？職員が皆明るく前向きにいてくれることが、膝を痛めている私の支えになってきています。

今後とも、利用者様、ご家族の皆様にご安心いただける看護・介護の提供にチームワークを大切に励んで参ります。

看護介護科 総師長 保坂 はつ

### 今月の豆知識

#### 米食の頻度、若者より中高年で低い

日本農業新聞が行った米の消費実態調査によると、全体の4割が米飯を食べる回数を1日1回以下とし、パンや麺等、米飯以外を多く食べていることがわかった。この傾向は中高年層ほど強かった。この調査は、インターネットで、10～70代以上の男女1,139人から回答を得たものである。

自炊や中食、外食を含め、米を食べる頻度をたずねたところ、最も多いのが「1日に2回」で45%、次いで「1日に1回」が30%で、「1日に3回」は16%にとどまった。「2～3日に1回」や「ほとんど食べない」を含む、1日1回以下の割合は全体の39%であった。

米飯を食べる回数を年齢別にみると、1日1回以下の割合は20代以下（36%）や30代（30%）の若い世代と比べて、40代（41%）、50代（43%）、60代以上（42%）の中高年層で高かった。米を食べたくなる条件をたずねると、最も多かったのが「おいしくなる」で39%、「価格が安くなる」32%、「料理の種類が増える」24%、「栄養価や健康への影響を知る」19%と続いた。

The Nutrition & Diet News

### パン雑貨に魅せられて..

みなさん朝はパン派ですか？ごはん派ですか？

私は断然朝はパン派です。食べるのはもちろん大好きなのですが、最近は手作りの作家さんの雑貨を集めることにも熱心になっています。「マリさんベーカリー」という名前でパン雑貨を作っている二人組。きっかけはSNSで見かけたメロンパンのベレー帽でした。とっても可愛くて、ほしい！と思ったもののテレビで紹介されたこともあり、なかなか手に入らず。暫くして抽選会があり、メロンパンのポシェットを購入することができました。その後メロンパンのテッシュケース、焼き立てパンダのぬいぐるみと購入でき、定期的に行われる抽選会での当たりが続き、数えたら10種類あって自分でもびっくりしています。

可愛すぎて、おいしそうに見えて、どれもなかなか使えずにいるんですが、最初買ったメロンパンのポシェットは今でも時々お出かけに使っています。一つ一つ手作りのためにお値段ですが、これからは気に入った物は買ってしまうと思います。 通所 鈴木

### 12月のレクリエーションと行事予定

デイ 誕生日会 12/3（金）・11（土）・13（月）

クリスマス会 12/25（土）

2階 プリンアラモードを作って食べよう！ 12/8（水）

3階 どらやきを作って食べよう！ 12/20（月）

4階 クリスマス前のケーキバイキング！ 12/17（金）

5階 Xmas BINGO大会 12/7（火）・12/24（金）

ウィナーコーヒーを飲んでホッカホカ 12/9（木）

6階 クリスマス会 12/21（火） お楽しみに！



今年もXmasイブにサンタと共に聖歌隊とトナカイがやって来る

移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。

12月10日（金）

12月27日（月）

ご希望の方は各フロアスタッフまで！！

\*都合により1月は

1月14日（金）・1/31（月）になります。

今年もいとうの杜新聞をご覧くださりありがとうございます。

来年も利用者様の情報を発信いたします。ご意見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



**東伊豆町 稲取温泉  
細野高原「ススキ」**



東京ドーム26個分、あの仙石原の20倍の広さを誇るススキの大草原「稲取細野高原」。10年以上前に、「知られざる絶景」の新名所としてスタートし、少しずつ知られるようになり、今では映画、ドラマ、ミュージックビデオなどの撮影ロケ地としても有名になりました。

草原の向こうに広がる相模湾、相模湾に浮かぶ伊豆七島の島々。足元に咲く秋の山野草など、秋色の東伊豆を堪能できます。

この日はお天気も良く、家族で遊びに来ました。(たまには家族サービスをしないとね)

子ども連れにも嬉しい、遊び道具無料貸し出しコーナーや、地元では有名なお店のコーヒーやお弁当、ベーグルサンドも楽しめます。

稲取温泉にお越しの際には、日本一美味しい金目鯛も忘れずに堪能されたし。ここで遊んでいると、「伊豆の散歩人さん」にばったり。これから山頂まで登るとい

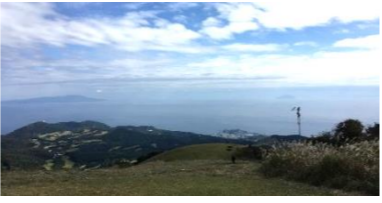
で、「ススキイベント」のだいご味や景色等報告をお願いします。

了解しました、「マコちゃんさん」。上の方はお任せあれ。久々の好天に誘われて、細野高原の山歩きにやってきました。65分(3.5km)コース・140分(6.5km)コースから長い方を選び、スタンプラリーをしながら歩きました。



ペンネームマコちゃん

ここの遊歩道は全て舗装されているので歩きやすいコースですが、ゆるやかな登りもあれば、急な登り坂もあるので山頂にたどり着くまではかなりの体力が必要です。今回も山野草の写真を撮りながら歩くので時間がかかりました。山のふもととは風がなく穏やかでしたが標高が高くなるにつれて風が強くなるようになりました。それでも銀色のススキが風にたなびく様子はまさに秋、幻想的です。青空に雲、ススキ、風力発電の大きな風車が最高の絵になります。細野高原の頂上からは、海側には伊豆七島が一望でき地球は確かに丸いということが実感できます。山側を見るとこの前に行った万二郎・万三郎岳を中心とした天城の山々が遠くに見えます。ここからさらに「三筋山」に行くことができます。上を見上げて断念する人たちが大勢いました。15分500m位ですがこれが結構きつい。なんとか頂上まで登りきると風がさらに冷たく体感温度も低く感じられます。ここでお弁当を食べようと思いましたが、寒くてすぐさま下山することにして、山の中腹あたりで休憩を兼ねたお昼ごはんを食べました。登りはきつかったけど下りはさらにきつく、足(特にもも)に疲労が溜まります。出発した時から後になったり先になったりしていた家族連れの小6位のこどもはまだまだ元気で、坂道ダッシュとかして私たちより先に歩きたいみたいです。そうはさせまいと大人げなく先に出たりして対抗しました。



イベント広場まで戻り、地元で有名なコーヒーをいただきました。この日はお天気が良いのと、コロナ感染が下火になってきたこともあり、家族連れや観光客、若いカップルなど皆さん楽しそうでした。「マコちゃん」も家族サービスができて良かったですね。スタンプラリーは全てスタンプを押すことができ、景品に東伊豆町のカレンダーをいただきました。(嬉しさはちょっと微妙)

伊豆の散歩人

**耳寄りなお知らせ**

新型コロナウイルス感染症に関する対応について  
当施設では感染対策として長い間面会を中止させて頂いておりましたが、12月より完全予約制、制限付きにて面会を再開いたします。詳細は「予約制、制限付き面会再開」に関するご案内をご覧ください。利用者様の日常はこの紙面にて掲載しております。

介護老人保健施設いとうの杜 感染対策委員会

**寿司バイキング**

**通所**



11月中旬、フロア別にお寿司バイキングを行いました。おいしいお寿司をおなかいっぱい食べてくださいね。

「とってもおいしいよ」と言っていました。

**6階**



ソフト食のお寿司



**4階**

皆さんいっぱい食べました

とても良い天気です



**2階**



普通のお寿司



おうまうさだな



**3階**

またお願いね、オ・ス・シ



ケッコー



**5階**

大漁飾り舟



いいお味の  
酢飯ね

