



如月(きさらぎ) 2月

今年も施設としての節分行事「豆まき」は自粛しました。その代わりに、フロアごとに行う節分レクリエーションは趣向を凝らしスタッフが行いました。詳細は来月号で報告いたします。



節分といえば、豆まきの他に恵方巻を食べる習慣があります。そもそも恵方巻とは何？

いつから始まったの？

江戸時代から明治時代にかけて始まった説が有力で、商売繁盛や無病息災を祈願する風習として始まった。

何の意味があるの？

長い物は縁起が良い。七福神にあやかって海の幸や山の幸など7種類の具材を入れることで幸運を呼び込めるため。

食べ方は？

1本丸々しゃべらずに一気に食べる事で幸運を逃がさないようにする。

恵方とは？

その年の福德を司る神様、歳神様がいらっしゃる方角。毎年恵方は変わる。今年「南南東のやや南」だそうです。

通所レクリエーション ~ビンゴゲーム~

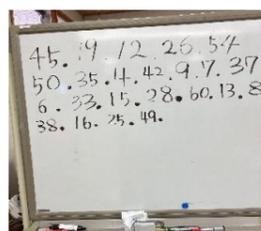
通所では、新年に入りいろいろなレクリエーション活動を行っています。

皆さん大好きな焼き芋をおやつで食べていただいたり、甘くておいしいおしるこも好評でした。お餅の代わりにお麩菓子とクラッカーがついていて、おしるこの中に入れていたりしていました。

1/25はビンゴゲーム大会でした。大型ビンゴカードを用意し、スタッフが読み上げる数字に一喜一憂されていました。「あった、あった」「なんにも出ないよ」。2列揃えばビンゴです。隣の方のカードをみてくださる方もおられました。最初に揃った方(1等賞)

おめでとうございます。皆さんに賞品は用意してありますからご安心を。大盛況のうちビンゴ大会は終了しました。ありがとうございました。

通所スタッフ一同



今月の豆知識

温泉の健康効果を科学的に解明

九州大学都市研究センターは、別府市や別府市旅館ホテル組合連合会との連携で、温泉の入浴療養効果を調べる実証実験を行っている。中間報告によると、男女40人について、入浴前と、1週間指定の温泉に毎日入浴した後の腸内細菌を調べたところ、泉質によって異なる疾病リスクを低減できる可能性があるという。

別府温泉のうち単純温泉に入った男性は痛風と過敏性腸症候群、硫黄泉では肝臓病のリスクがそれぞれ1割以上低下した。単純温泉に入った女性はぜんそく、肥満のリスクが1割以上低下した。塩化物泉、炭酸水素塩線に入ったグループも別の複数の病気のリスクが減ったが、1割には届かなかった。

実験は継続し、合計で100人以上のデータを集めて、国際的な学術誌へ論文を発表する予定となっている。別府温泉の8つのエリアがそれぞれ、どのような疾患に効果があるかを科学的に明らかにすることで、個人に合わせた温泉の入り方をアドバイスすることも可能になり、温泉効果を求める観光客の増加も期待される。

The Nutrition & Diet News

フレイクタイム (俳句・川柳)

今月のいとうの杜川柳

新年も 笑顔いっぱい 福が来る 3階スタッフ

*あなたも一句思いついたら投稿してみませんか

2月のレクリエーションと行事予定



- デイ 誕生日会 2/6、2/18、2/21
節分レク 2/3 (内容はお楽しみ)
ケーキバイキング 2/15
- 2階 節分玉入れ 2/8
ケーキバイキング 2/22
- 3階 ケーキバイキング 2/18
- 4階 節分レク 2/3 (内容はお楽しみ)
ケーキバイキング 4/10
- 5階 豆つかみ 2/2 お菓子つかみ取り 2/22
パーラー杜開店 2/8、2/28
誕生日会にケーキバイキング 2/15
- 6階 1月のリベンジ鍋パーティー 2/8 (1月は中止でした)
ケーキバイキング 2/21



河津桜 満開の桜は来月号で

移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。

2月10日(金)
2月27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



旅紀行～浜松 龍潭寺(りょうたんじ)

昨年の5月、結婚記念日を兼ねて浜松に一泊旅行に行ってきました。浜松に来るのは初めてだったので、まず最初に浜松城を見学した後ガイドブックを開き、ページをめくると龍潭寺(りょうたんじ)という庭園が綺麗なお寺があったのでそちらに向かうことにしました。



浜松城より車で40分位の所にあり、コロナ禍のせいもあり空いていました。龍潭寺は井伊家の菩提寺であり、井伊直虎が出家し晩年を過ごした寺として有名だそうです。境内には直虎の他に直親、直盛、直政等の井伊家代々の墓所もありました。大門をめぐり庫裡(くり)で受付をし、御朱印を頂いている間に本堂を見学しました。本堂の廊下は左甚五郎作の鶯張り(うい)で歩くと「キュッキュ」と音がしました。本堂の裏側に周るとこの寺の見どころでもある小堀遠州作の池泉式庭園(ちせんしきていえん)が見られます。石組と築山で鶴亀が表現され、今の季節はさつきの花が咲いており、その美しさに二人でしばらく庭園を眺めていました。静岡県にも京都や奈良に劣らないお寺がある事に感銘しました。次回は別の季節に訪れたいと思いました。

ショートステイで 新年会

1月12日、遅ればせながらショートステイにて新年会を開催しました。ありがたい事にこの日のイベント告知を見て予約して下さい下さった数名のお客様。そのうちの1名様は食事摂取に時間がかかり、普段は皆様より早めにお出ししているのですが、この日は本気を出してくれたご様子。他利用者様と引けをとらないほどの進みで食事を食べて頂きました。食後ソワソワ、車椅子でウロウロ。会場設営を始めると他利用者様は「何だなんだ!？」と目をキョロキョロさせています。そして新年会が開始されました。いつもの仕事着から本格的な衣装(お着物)に着替え『玉川貴子』(私の事です)が壇上すると、ご最員の利用者様が目頭を熱くされ、ハンカチを取り出しておられました。その光景に私も胸が熱くなり踊りながら思わずもらい泣きしそうになりました。この企画は笑い感動と呼び素晴らしい刺激になったと我ながら心に残る贈り物だと実感しました。

介護職員 中澤



介護職員 樋口貴子

伊豆散歩

須崎半島の景勝地「爪木崎」には野生の水仙の群生地があり、300万本もの水仙が甘い香りを漂わせ、ひと足早い春の訪れを感じさせます。

今回私が銀太と行った時はまだ5分咲き程度でしたが、写真の撮り方によっては満開にも見えます。(1月第2週ごろ)1月の半ば過ぎには満開になるだろうとのことでした。岬の先端まで歩くと爪木崎灯台が太平洋を見張っています。あらゆるところにフォトスポットがあり、若い方たちや家族連れがポーズをとっていました。水仙が咲いていない時期もここはハイキングコースとなっているため、時々訪れては四季の花々や小さな野鳥観察をしています。おススメの場所なのでぜひ遊びにきてください。

伊豆の散歩人



爪木崎灯台は「恋する灯台」として認定されました



銀太

応援団も手作りうちわや揃いのユニフォームで施設をアピール。なかなかの宣伝になったかと思えます。時折霧雨が舞う肌寒い中での開催でした。1,153人が力走した今大会、応援者・見物人・観光客を合わせるとその何倍にもなる盛況ぶりでした。コロナ禍を吹き飛ばすようなイベントでした。伊東市にはこの他にもタライ乗り・枕投げ・尻つき等様々なイベントがあります。今度は何れにチャレンジするのでしょうか。

*伊豆新聞にもちょっと掲載されました。

(応援&取材の編集長でした)

第57回伊東オレンジビーチマラソン大会2023にみんなで参加してみました

開催日：2023年1月15日(日曜日)

会場：伊東市観光会館発着

種目：10キロ

5キロ(小学校4年生以上)

2キロ(小学校3年生以下とファミリー)

いとうの杜参加者は応援団・ファミリーを含めると40人以上の参加です

ミカリンも応援に
かけつけました

オレンジビーチマラソン2023
祝 全員完走!



普段車が走る国道を自分の足で走ることはとても快感でした。大会当日は練習を大幅に上回るペースであったにも関わらず、足が弾むような感覚。声援の声は偉大だなあと痛感しました。来年こそは上位進出を果たし、いとうの杜の宣伝となれるようにトレーニングに励みます。2週間の禁酒効果もあり、完走後の一杯は格別でした。(10キロ完走 オオハシ)



1週間前から練習を始めました。日頃の運動不足で練習から筋肉痛になっていました☹️そして本番!みんなでそろいのピンクのTシャツを着てインスタ映えもOK!ドキドキいっぱい気持ちでスタート。無事にファミリー部門5組全て完走することができました。親は筋肉痛がさらに増し、子供は元気いっぱい。さすが若い。来年も参加する気マンマンなので、来年の大会に向けて親は体力づくりを今のうちから頑張ります。(ファミリーで2キロを走ったクマより)

- ・一緒に走る仲間がいて、多くの応援団に励まされ、楽しく走ることができて感謝です。(5キロ ササキ)
- ・私ひとりでは走れなかったのが、みんなの応援があり、励まし合いながらケガもなく無事に走り切ることができました。ありがとうございます。(5キロ ヨシナリ)
- ・最後まで走れるか不安しかありませんでしたが、「チームいとうの杜」の熱い応援のおかげで走り切ることができました。ありがとうございました。(5キロ イイダ)
- ・最後までゴールできるか心配でしたが、時間内にゴールできました。また、みんなで参加でき、終わった時は清々しい気持ちでした。楽しく参加できました。(5キロ ヒヨシ)