



いとうの杜新聞

令和5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
 2023年3月15日 発行 第144号

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、予約制、制限付きにて面会を実施しております。詳細は施設までお問合せください。ただし、伊東市内の感染状況により面会中止となる場合がございます。感染対策上、ご理解とご協力をお願い申し上げます。
 介護老人保健施設いとうの杜 感染対策委員会

彌生(やよい) 3月

3月中旬、いよいよ春本番となりました。もうすぐソメイヨシノですね。相変わらずコロナウイルス感染症がはびこっていますが、対処の仕方が少しずつ変わってきたようです。

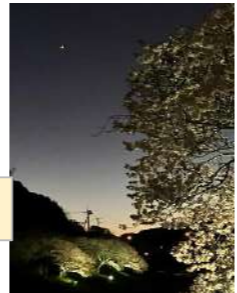
今年の河津桜は例年より開花が遅く、2月末に満開となりました。毎年「河津の桜」と「みなみの桜」を見比べていますが、今年もどちらも素晴らしかったです。



河津の桜



みなみの桜



ほぼ自然のままをゆったりと



B級グルメを目標に超満員



鍋パーティーで心ウキウキ

6階では、お昼に「鍋パーティー」を開催しました。栄養科スタッフが前日から材料の買い出しから仕込みまで担当し、フロアスタッフが旅館の中居さん風にサービスいたしました。鍋の中に材料が入り、だしが入り、カセットコンロに点火。グツグツ煮だすと皆さん思わず笑顔になりました。鍋が出来上がる頃にお昼のお膳が運ばれてきました。ひとりひとりによそってどうぞ召し上がれ。「グッド！」やOKサインを皆様からいただきました。この企画は毎年冬場に行っています。例年よりやや遅れてしまいましたが、大成功です。今後も続けていきたいと思えます。

6階スタッフ



材料：春菊・小松菜・人参
 きのこと類・焼き豆腐
 たら・肉団子・白菜
 しめはうどん
 ごま豆乳つゆ
 レシピ：全部一緒に煮る！

今月の豆知識

冬眠するクマが糖尿病にならない理由

アメリカ、ワシントン州立大学の研究チームが、冬眠前に多く食べ、そのまま動かない期間を過ごすハイログマの研究から、人の糖尿病治療に活かせる可能性のある成果を得た。アメリカ西部などに生息するハイログマの1年は、活動期、過食期、冬眠期に分かれる。過食期には多くて1日2万Kcalを摂取し、冬眠期には蓄えた脂肪によって冬を越す。冬眠は単なる深い睡眠とは異なり、代謝率、心拍数、体温の低下、インスリン拮抗性の向上といった生理学的変化が起こる。研究チームは、クマ飼育施設の5～13歳のハイログマ6頭の、異なる時期の血清と脂肪細胞を採取した。また、冬眠中に一時的に目を覚ましたクマに蜂蜜入りの水を与え、その血清も採取した。様々な血清と培養した脂肪細胞を組み合わせて調査し、クマの冬眠中にインスリン拮抗性をコントロールする8つのたんぱく質を絞り込んだ。ヒトとクマの遺伝子は共通する部分が多く、8つのたんぱく質の働きが解明されれば、ヒトのインスリン拮抗性を操作できるようになる可能性もある。

The Nutrition & Diet News

フレイクタイム (俳句・川柳)

今月の一句

鬼は外 みんなの健康 福は内 3階利用者様

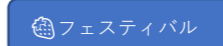
車椅子 努力の果てに 春来る 3階利用者様

雛祭り 共祝いし日 思い込め
娘巣立ち行く 花衣 通所スタッフ

3月のレクリエーションと行事予定

*あなたも一句思いついたら投稿してみませんか

- デイ ひな祭り駄菓子屋バイキング 3/7 (火)
 寿司バイキング 3/23 (木) 3/24 (金)
 誕生日会 3/11 (土) 3/16 (木) 3/17 (金) 3/27 (月)
- 2階 ひな祭り歌唱レクリエーション 3/3 (金)
- 3階 ホットケーキを作って食べましょう! 3/22 (水)
- 4階 春の駄菓子屋バイキング 3/27 (月)
- 5階 パーラー杜 3/7 (火) いちごジュース
 3/30 (木) いちごゼリー
 寿司バイキング 3/22 (水) 誕生日会 3/15 (水)
- 6階 日本舞踊鑑賞と和菓子を楽しむ会 3/10 (金)
 春の駄菓子屋バイキング 3/28 (火)
 外出レクリエーション 3/17 (金)



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10日(金)
 3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えます。
 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



子どもと行ってきました

～東京～ 

6階介護士の保坂真未です。

いとうの杜に」入社して丸13年になります。今更自己紹介もはずかしいので控えたいと思います。

私事ですが、先日家族で東京競馬場へ行ってきました。競馬はもちろん、子供たちが遊べるキッズスペースがあったり、馬と触れ合える乗馬体験や馬車など、お腹が空いたらファストフード・グルメエリアも充実。見てただけで子供たちはワクワクしていました。実は私は2歳ぐらいまで、この競馬場から数分のところに住んでおり、よく通っていたそうです。（親の話で私は覚えていませんが・・・）でもその頃の写真を勝手に頭の中で想像を膨らませています。そんな縁もあり伊豆に越してから、度々遊びに競馬場へ行ったりしています。その敷地内はとても広く横に伸びたスタンドはいつ見ても圧巻です。世界最大級とされるスクリーンは迫力満点です。館内はとてもキレイです。もう、とにかく大人から子供まで楽しめる場所としてお勧めですので、興味のある方は是非足を運んでみてはいかがでしょうか！

ちなみに競馬の方は負けてしまいました。（汗）

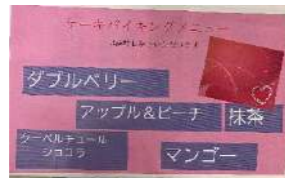
※次の開催は4月22日だそうです。（笑）

6階 保坂真未



2月のレクリエーション 【ケーキバイキング】

おやつ時間は「ケーキバイキング」として小さ目に切ったケーキをお選びいただきました。おひとり様3個です。色々な味や色のケーキをワクワクしながら選んでいました。昼食後それほど時間は経っていないのにおなかには入るんですね。



「かわいいケーキね」
「どれにしようかな」



「どれもおいしかったよ」
「3つ以上食べちゃった」



「たくさん種類があって、見た目もきれいだし美味しかった」と好評でした。「次はいつ？」と既に次回を待ち望む方もおり、とても盛り上がったケーキバイキングでした。



スタッフの仮装ケーキバイキング

「おいしくてもっとおかわりしたい」「また食べたいね」チョコとマンゴーが人気でした

いとうの杜の玄関先にある河津桜は今が満開です。（2/22）それに合わせたかのように大皿いっぱいたくさんのケーキが並び、目でも楽しめる企画となり大成功しました。機会がありましたらまた開催いたします。

リハビリ室から見る桜



2月のレクリエーション 【節分あれこれ】

豆つかみ(R5.2.2)
～ショートステイ～



甘納豆を「箸・スプーン・トング」等好きな道具を使ってお皿に移し、取れた分を召し上がっていただきました。

となりの方と「どう？とれました？」と見比べたり、うまくつかめず「あ～あ～あ」とため息される方も。「年の数だから90個食べなきゃ」とお話されながら皆さん楽しく挑戦されていました。Getしたお豆はおいしく頂きました。（*90個は食べません）

スタッフ 本春（ヤダ～私は20個しか食べられないわ！）

節分のおやつは
赤オニの練り切り



紅白対抗

豆まき玉入れ(R5.2.8)
～2階～



「鬼は～外！
福は～内」と皆様で参加していただきました。



職員一同圧倒されるような迫力で、多くの方に楽しんでいただけてよかったです！！

スタッフ 草野

オニの背中に豆をくっつけよう
(R5.2.3)～通所～



2月3日の節分の日、通所では節分レクリエーションを開催しました。手作りの段ボールオニをスタッフが背負い、オニのお腹のめがけて豆（紙を丸めた物）を投げ、くっつけるレクです。豆は利用者様に新聞紙を丸めて作っていただきました。レクリエーションが開始されると、一生懸命豆を投げていました。床に落ちた豆はすぐにスタッフが拾いまた利用者様に渡します。皆さん疲れも見せずに数分間凄い勢いで投げ続けていました。いつもはすべてスタッフが準備するのですが、今回は利用者様にも手伝って頂いたので普段と違い、より一層一体感のある楽しい時間を過ごすことができました。オニ役のスタッフさん、お疲れ様でした。通所スタッフ



2月のレクリエーション 【パーラー杜・お菓子掴み】

ショートステイ



パーラー杜では月替わりでメニューを変え、〇〇ジュースをお出ししています。2月は「バナナジュース」です。

甘くておいしいジュースにトッピングをしてオリジナルバナナジュースを作りました。

「お菓子つかみ取り」ではいろいろなお菓子を手づかみで取っていただきました。少な目な方にはおまけでもう1掴みどうぞ。

