



### 卯月(うづき) 4月

今年のソメイヨシノは開花が早く、3月中旬から咲き始めていました。伊豆北川駅の電車内から綺麗に見ることができました。



上の貼り絵は6階利用者様がお花紙で作りました  
よく見ると小鳥がたくさん枝に止まっています



いろいろな花が咲きました

3月は寿司バイキングを行ったフロアもありました。折しもWBC決勝当日であり、寿司バイキングが優勝記念パーティーみたいになりました。

お味はいかがでした? 「おいしかったです。」  
「3回もおかわりしたわ」「またお願いね」と好評でした。



### 伊豆縦貫自動車道河津下田道路(II期)「河津七滝IC~河津逆川IC開通(直前)記念イベント」ファンラン(4.6kmコース)に参加してきました

伊東にお住まいの方はあまり天城越えることはないと思いますが、私の住まいは伊豆南の方なので沼津方面に行くためには、天城越えが必要です。そこに伊豆縦貫道が開通すれば大幅に時間短縮できるので、以前から切望されていました。その道路(ほんの一部ですが)の開通イベントとして、出来立てほやほやの自動車専用道路を人の足で通ることが出来るということなので記念に参加してきました。

ネット申し込みでの「ウォーキング」参加者募集は瞬間に定員に達してしまいました。「ラン」はまだ余裕があったので、1人で申し込みました。還暦をとくに過ぎている身としては大丈夫かと思いましたが、めったにある機会ではないので頑張ります!

関係者の挨拶の後、号砲と共にスタート。写真を撮りながらゆっくり走ろうと思っていましたが、参加者150名(小さな子供含む)は一斉に走り出しました。皆さんマジで走っていました。往復5km弱のコースはほぼトンネル内ですが、真新しいアスファルトと真さらなセンターライン、トンネル内は照明に照らされ幻想的な雰囲気でも綺麗でした。自分の体力のなさを痛感しながら、走ったり歩いたりしながらなんとか完走できました。小学生低学年の子のほうがよっぽど速かったです。ゴール地点では地元の観光協会の人達の振る舞いがあり、完走証と記念タオルをいただきました。きつかったけど楽しかったです。

伊豆の散歩人



### 貼り絵作成(4階)



8名程の利用者様が代わる代わる関わって完成させました。

「昔、富士山登ったのよ」「きれいな朝日を見たのよ」「お祭りの時、お花をよく作ったの」とお話を聞かせてくださったり、鳥を飾りたいと提案したことに対して「こんな高所に鳥なんていないでしょ?雲が良いわよ」と意見を出してくださったり、「山頂より上に雲があるのはおかしいわね」「もっと裾の方まであればよかった」「お花の位置はこのあたりがきれい」など意見交換しながら取り組み、日常会話の中だけでは聞けなかったお話や反応が出て、また、作業を通じてその方の意外な一面や新たな一面を見ることができました。桜の花を作成した際、出来上がったものをすれ違う人みんなにお披露目しながら笑顔でお部屋に帰られた方もいらっしゃいました。貼り絵に限らず、四季が感じられる作品をこれからも作っていきたいと思いますのでどうぞ期待ください。

リハビリスタッフ

### フレイクタイム (俳句・短歌・川柳)

今月の一句

お食事は 少し顎ひき むせ予防 3階スタッフ

さくら咲く メジロ飛び交う 杜の坂 3階利用者様

サムライの 雄姿に心 若返る 3階スタッフ

制服の 袖裾直し 送り出す 通所スタッフ  
歳月重ね 縫い糸ほどく

春散歩 みんなの心に 花が咲く 5階スタッフ

ドライブで 桜吹雪の舞う中を 娘と鼻歌 ルージュの伝言 5階スタッフ

### 4月のレクリエーションと行事予定

- デイ 誕生日会 5日 14日 22日  
たこ焼きパーティー 7日
- 2階 どん焼き作り 5日  
お散歩レク お天気の良い日に
- 3階 外気浴レク お天気の良い日に
- 4階 ケーキバイキング 20日
- 5階 パーラー杜(パンケーキ) 14日  
誕生日会 19日
- 6階 お散歩レク お天気の良い日に

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14日(金)  
4月24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



## リハビリスタッフ 紹介①

昨年11月に入職いたしました、作業療法士の西村絵里子です。実父の「定年退職したら伊豆高原に住みたい」との希望に添い、神奈川県茅ヶ崎市より移住してきて8年目になります。私生活では父・夫・男4人の子供たちの男性陣に囲まれながら日々格闘しており、あっという間に毎日が過ぎていきます。



さて、皆様の中で『リハビリ』とはどんなイメージがありますでしょうか？一般的には、機能訓練や日常生活動作練習や認知機能訓練をするものという認識だと思います。私が作業療法士としてリハビリを実施する上で考えていることは『その人らしさって何だろう』ということです。病気やケガをきっかけにそれを実現することが難しくなった状態から、また新たな手段でその人らしさを実現する方法を利用者様と一緒にみつけていく、そんなイメージが私にはあります。なので、皆様のイメージと違うリハビリを実施している現場を目にすることがあるかもしれませんが、作業療法士ってこんなことをするんだと温かい目で見守ってください。そして、それはなんのためのリハビリなの？と気軽に声をかけて頂けたらうれしいです。リハビリを通じて心も体も元気になっていただけたらと思います。

## リハビリスタッフ 紹介②

こんにちは。言語聴覚士の黒田俊です。さる1月22日、我が家に第二子となる女の子が誕生しました。第一子の時は、周囲から「女の子の気がする」「このおなかの出方はほぼ女の子」と言われ続けその気になっていましたが、生まれてみれば男の子でした。そんな経験もあり、私たち夫婦としてはようやく出会えた女の子となりました。まだまだ手のかかる息子をみながら生まれたばかりの新生児を育てるのは骨が折れますが、妻のご両親の助力も得てなんとか日々を送っています。そんな両親・祖父母の気持ちを察してか、夜はよく寝て夜泣きは少なく、ミルクの飲みっぷりも気持ちがいいもので、息子の時分と比べ幾分も手がかからず育てております。



ただ、妻らと一緒に慣れない妻の実家で暮らし、保育園にもなかなかおけなくなってしまう息子には大きなストレスとなっているようです。いわゆる赤ちゃん返りで妻の傍から離れられなくなっているだけでなく、布団の上で一人しくしくと泣いている姿がたびたび目撃されています。申し訳ない気持ちも大いにありますが、妹に八つ当たりするでもなく、むしろ積極的にお世話しようとする息子には感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも忙しい日々が続きますが、家族と共に乗り越えてゆく所存です。子育ての先輩としてのご助言も、ぜひお聞かせいただければと思います。

### 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、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

## 3月のレクリエーション

春が近づき、いとうの杜の河津桜もきれいに咲いた3月、昔懐かしい駄菓子でおやつバイキングを行いました。ヤングドーナツやうまい棒、酢イカ等々皆さん好きなものを選んで頂き、笑顔いっぱい！！楽しいひと時を過ごして頂きました。 通所 山下



5階パーラー杜では月替わりメニューをお届けしています。今月は「いちご」を主役にいちごジュースといちごゼリーの二本柱です。いちごジュースの出来栄え、みごとでしょ。特別企画として、施設スタッフによる即興三味線コンサートも開催。いとうの杜編集長にジュースと三味線鑑賞をプレゼント。



\*さっそく記事にしました。たいへんおいしく、三味線も素晴らしかったです。 編集長

3階では、おやつ時間にホットケーキを作り皆さんに食べていただきました。スタッフが生地が準備して焼き上げました。フロア全体にいい香りが充満して先ほどお昼を食べたばかりなのにもうおなか減った気分になりました。出来上がったホットケーキに皆さんそれぞれ生クリームやフルーツをトッピングして、おいしそうなパンケーキが出来上がりました。ペロリと完食！ご馳走様でした。

3階 スタッフ



## ～ソロキャンプ～

皆さんはキャンプというと、どんなイメージを持っていますか？友達や仲間とワイワイやるキャンプ。家族とゆっくり過ごすキャンプ。実際キャンプをされている方もたくさんいると思いますが、シーズンはやはり夏が多いのでしょうか？私もキャンプが好きでよくやるんですが、私がキャンプをやるシーズンは秋～冬が圧倒的に多いんです。そして仲間と一緒にやるキャンプも良いですが、私は「ソロキャンプ」が好きです。寒い冬に、お酒を飲みながら焚火をしていると、それだけで2～3時間は過ごせます。他に何をやる訳でもなく、薪を足しながらただじ～っと焚火の炎を見つめているんです。そうすると心が落ち着くというか、とても安らいだ気持ちになります。最初は仲間とやるキャンプが多かったのですが、段々ソロキャンプが増えてきました。近場の居心地の良いソロキャンプを楽しんでいます。 伊豆のソロキャンパー

