



9月 敬老の日を迎え



この夏の猛暑は凄まじかったですね。9月も半ばになると朝晩はめっきり涼しくなりました。じきに「寒い日が続きますね」があいさつ文になることは間違いないと思います。9月16日は敬老の日です。いとうの杜のご利用者様のなかで、今年100歳になる方が複数名おられます。これからもお元気にお過ごしください。<編>

敬老の日、おめでとうございます。

先日、パリオリンピックがありました。沢山感動するシーンがありましたが、私が印象に残ったのは、卓球の早田ひな選手が帰国後のインタビューで、今行きたいところに知覧特攻平和会館を上げたことです。当施設を利用頂いている皆様も激動の戦後を生き抜き、現在の平和な日本を築くために尽力されてきた方々です。敬老の日を迎えるにあたり、これまでのご貢献に深く感謝を申し上げます。

皆様の健康と幸せを心から願い、これからもより良い環境づくりに努めて参ります。改めて、敬老の日をお祝い申し上げます。

いとうの杜 施設長 山下重雄

穏やかに敬老の日を迎えられたことを心より喜び申し上げます。

暑期中、いつも元気で通所に通われている皆様に私たち職員も一緒に笑い、安堵の想いを感じております。

入所されている利用者様には日々穏やかに過ごされ、敬老の日を迎えられることを嬉しく思います。

これからも皆様の健康管理に留意し、安心していとうの杜を利用していただけよう職員一同頑張っております。

看護部長 保坂はつ

敬老の日、おめでとうございます。

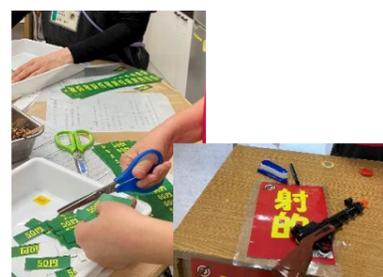
いつも私たち職員ひとりひとりを見守り、励まし、あたたかくお声かけくださりありがとうございます。

皆様の長い人生の経験と知恵は、私たちに勇気と希望を与えてくれます。これからもお元気で、私たちと共に楽しい日々をお過ごしください。心からの感謝とともに。

事務次長 渡邊誠

杜祭り(秋祭り) 4階

4階では毎年「4階杜祭り」を開催しています。フロアスタッフやリハビリスタッフその他のいろいろな部署にご協力いただいてこの日のために準備して参りました。もちろん利用者様にもポップ作りやフロア内の飾りつけもしていただきました。射的・輪投げ・ヨーヨー・かき氷・チョコバナナ・わたあめ等おいしい屋台も勢ぞろい！昼食後の楽しいひと時を過ごすことができ、利用者様とスタッフの絆も深まったみたいです。



8月のレクリエーション

6階では夏祭りっぽい雰囲気を出しとてんと焼きそばを提供させていただきました。普段おやつを食べない方や摂取量の少ない方たちも自分から食べたり、おかわりをしたりといつもと違う味を楽しまれていました。表情の乏しい方にも笑顔が見られるなど一定の刺激・効果は得られたと思います。



2階ではメロン味いちご味とレモン味のクリームソーダを作り、皆様にお好きな味を選んでもらい喉を潤していただきました。ちょうど夏の暑い日だったので、皆様喜んでおられました。見た目も綺麗に出来上がりましたよ。

2階スタッフ



この夏は暑かったですね。

そんな暑さを吹き飛ばすような、清涼感いっぱいのところてんを通所でも召し上がっていただきました。夏の定番レクリエーションと言えばかき氷とこのところてんです。「酢醤油」「黒蜜」の2種類のタレをご用意して、お好きなほうを選んで召し上がっていただいたのですが、どちらも大好評でした。ツルっとした食感で喉越し良いところてんは、いつの時代になっても日本のおやつには欠かせませんね。「おいしいね～」「久しぶりに食べたけどやっぱり良いね～」等の声が聞こえてきました。

皆さんにとてんを突いてもらったのでさらに美味しく感じたんだと思います。今後も皆さんに喜んでいただけるようなレクリエーションをまた用意しますので楽しみにしてください。

通所スタッフ



9月のレクリエーションと行事予定

通所 誕生日会 9/12 (木) 9/20 (金)

杜祭りだ！大運動会！！ 9/28 (土)

2階 ちょっと早めですが焼き芋はいかが？ 9/25 (水)

3階 ケーキバイキング 9/14 (土)

5階 誕生日会 9/18 (水)

ショートステイの杜祭り 9/9 (月) & 9/23 (月)

6階 おやついろいろバイキング 9/12 (木)

移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。

9月 5日(木)

9月17日(火) 午後のみ営業

9月23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



寝不足ではあるが足取りは軽い。登山道はやがて百花繚乱となり、チングルマとエゾノコザクラの黄色い声援が僕を後押ししてくれた。登山開始から3時間半、羅臼平という山脈の鞍部までやってきた。明るい平原が広がり、目前には拳を突き上げた様な威風堂々とした岩稜があった。羅臼岳山頂までは残り1時間、僕は知床にきた喜びで溢れていた。標高を上げると森林限界を越え、背の高い樹木は次第に淘汰されていった。羅臼岳に到着する頃には、ハイマツが目立つようになり、明るく開けた見通しの良い景色となった。羅臼平にはキャンプ適地がある。キャンプ適地といってもロッジも水場もない。あるのはヒグマ対策のフードロッカー（食料の臭いが外に漏れないように密封するための鉄製の柵）と平な地面だけである。食事休憩をする。北海道のご当地コンビニであるセイコーマートで買ったおにぎりがおいしかった。

一際目立つ、円錐の岩峰を目標にとらえる。羅臼岳はまさに羅臼富士と呼ぶに相応しい。残り山頂までの道のりは、この山旅のハイライトであった。ハイマツの緑地は終わりを迎え、自分の背丈以上ある安山岩質の黒光りした岩稜に取り付く。岩の隙間に目をやると、一生懸命に根を生やしたイワウメの白い花が、岩清水の雫と共に揺れていた。過酷な環境の中で、無機質な黒に映えた命が、僕を励ましてくれた。羅臼岳と対峙する三つの峰（標高1509m）が低くなると、知床岬に向かって一直線に連なる知床連山が、整然と姿を見せ始めた。それは一つの大きな山塊となり、左右対称である伸びやかな裾野を一気にオホーツクに向けて落としていた。最後の残雪を登る。快晴無風、何も遮るものはない羅臼岳の山頂に立つ。東の海、根室海峡を挟んで対峙する島が見える。それはずっと自分の目で見たいと願ってやまなかった北方領土、国後島である。説明はいらない。ただただ大きくて近い。僕は胸がいっぱいになって、嗚呼とその絶頂で泣き出してしまった。

知床と国後島間は、伊東から伊豆大島と距離にして同等である。この近距離にて異国の地の実効支配を受けていることは甚だ不自然である。どうしてどうして、という住民たちの想いや声が頭の中に入ってくるようだった。国後島の中央南方にはリンドバーグが不時着した東沸湖が見え、北端に目をやると国後富士といわれる爺爺岳（ちゃちゃだけ）がそびえていた。知床から国後周遊の船が启航し、爺爺岳へ登山に行けたならどんなに幸せなことだろうか。百聞は一見にしかず。その島は異国のものとするにはとてつもなく近く、大きく見えた。北方領土は日本固有の領土である。日本人として声に出して言うことをやめないと誓った。

下山は同じ道を辿った。全行程9時間の道のりであった。下山後はいつもコーラを飲むと決めている。登山で消耗した体に糖分と炭酸の爽快感はどうも沁みてやめられないのだ。登山口にある山小屋に立ち寄り。「コーラありますか?」と聞くと小屋番さんは「あるよ」と笑いながら出してくれた。おそらく本当に飲みたい顔をしていたのだろう。下山後は岩尾別温泉の三段の湯で入浴する。ここは野湯であり、脱衣所も洗い場もない。時折見物人が好奇の目でやってきて、全裸の僕が会釈をすると気まずそうに帰ってゆくのが面白い。ぬる湯の名湯であった。知床五湖に立ち寄り夕暮れのオホーツクを展望し、ウグイスの鳴き声を満喫した。翌朝も斜里岳登山と摩周湖観光を楽しんだが、文章が長くなったので割愛させていただく。知床を含めた北海道遠征は天気にも恵まれ大成功であり、満足いく内容であった。素晴らしい自然と国後島が忘れられない。「人生は旅」僕が好きな言葉であり、伊東園ホテルグループのキャッチコピーである。頂上に立つと周りの景色がよく見える。あの岬はなんという名前だろう。あの山は随分と尖って恰好が良いな。という風に知的好奇心は尽きることがない。それらを次の目標にして、実際に赴いたり登ったりするのがたまらなく好きである。我が国は南北に長く、豪雪地帯、亜熱帯、四季のコントラストを携え多様性に溢れている。僕は生涯を通じて津々浦々まで楽しみ、感動したいと思う。 <終>

後書き

知床五湖の後、運転中に野生のヒグマの親子に遭遇する。恐怖で手が震えながら、夢中でシャッターを切り撮影に成功する。 伊豆の登り人



羅臼岳

国後島

本物のヒグマ 合成ではないです

伊豆散歩 富士登山



眼下に広がる無数のあかり。正面は駿河湾沿いの街あかり。少し左側に眼をやると沼津・三島あたりだろうか。その先は湘南方面、三浦半島と続き、遠くにはおそらく東京方面と思われる広い範囲の強い光がまばたいている。日本地図で見る伊豆半島とは違う斜めに見えるいびつな形の伊豆半島。伊東はどの辺だろうか。聞いた話では大室山はあの独特なフォルム（お椀を伏せたような形）なのでわかるそうだ。真下には所々に雲が浮かんでいる。寒さはほとんど感じない、もっともフリースやダウンジャケットを着込んでいるせいだろうか。空気は薄いはずなのに息苦しさはあまり感じられないのは、高地順応できているせいだろうか。

私は今富士山八合目の山小屋にいる。時間は0:30、トイレに起きてこの眺めを見ている。下からはヘッドライトのあかりが動いている。この時間でも登ってくる人が列をなしているようだ。今日は天気が良く気温も高いのでとりあえず無事に登って来れることを願う。今年7月の開山以降1ヵ月満たない間に6人くらい亡くなっているそうだ。山小屋は20:00消灯だったが、あまりよく眠れないので、気分転換を兼ねて外の景色を見ているのだ。夜明け前には山頂に向けて出発しなくては行けないので、小屋に戻って寝袋に包まることにしよう。

2024年1月早々、富士登山のツアーに申し込んだ。一度は登って見たかった富士山。「中高年で行く富士登山」50歳以上75歳未満で健康な男女ならOKということで、無理なくゆっくりなペースで行けそうなのでこのツアーを選んだ。実はこのツアーは5年前申し込んだことがある。しかし、コロナウイルスが蔓延し富士山自体閉山してしまったので泣く泣く諦めた経緯がある。ついにその日がやってきた。2024年7月28日午前11:30に「水ヶ塚駐車場」に集合した。先ほどまでは見えていた富士山が目の前なのに何も見えない。山の上の方の天気は大丈夫なのかと思っている間にもカラリと視界が良くなったり、またみえなくなったりを繰り返していた。今日のこのツアーの参加者は全国から28名の参加だそうだ。私は妻と二人で参加した。主催者の諸注意（富士登山の心構え）を聞き、荷物のチェックや服装のチェックがあった。1gでもリュックは軽くしてくださいとの事だ。二日目の着替えはいりません。今着ている服を明日も着る感じでいいです。ただ、吸水性のある下着ぐらいはあってもいいです。女性はお化粧品は最小限にしてください。水も電気も使えないので必要ないです。綿のGパンを履いていた人は着替えてくださいと言われていた。水は重いので1ℓ位まで、途中で買ひましょう。

「富士山をなめないでください。死にますよ」この言葉に我々中高年はズシリときた。主催者のツアー客の命を守る責任感が伝わってきた。自家用車まで一旦戻り、不必要な荷物は置いてきた。おかげでかなり軽くなった。虫よけスプレーは必要ないそうだ。登山するにあたり、我々のツアーには二人の富士登山ガイドがついた。一人は女性で先導し、もう一人は屈強そうな若い男性が最後尾に付くそうだ。女性は我々と同世代の方でこの時期は何年も富士山を登っているそうだ。頼もしい限りだ。ツアー主催者に聞いてみた。途中リタイヤした場合はどうなるのかと。ガイドと相談し、ケースバイケースですが近くの山小屋で泊まり下山したり、ひとりでそのまま下山する場合があります。天候次第では全員途中下山する場合がありますとの事だ。「ん～行けるかな」ちょっと不安。ここから富士山五合目まで30分かけてつづら折りの舗装された道路をバスで登って行った。いよいよ登山開始だ。これから一泊二日は非日常の体験になるだろう。楽しみでもあり不安でもある。

総勢30名の団体が一列となり、五合目から六合目までは牛歩のごとくゆっくり一歩ずつ歩いた。先導のガイドさんは「歩みが止まった時は大きく深呼吸をしてください」と何度も繰り返していた。大きく吸って大きく吐く。我々もこれに習った。ゆっくりゆっくり後続の人たちに先を譲りながら六合目まで来た。登山中の休憩の仕方はリュックをおろし座って水を飲む休憩方法と、立ったまま前後の人とお互いにリュックから水を取ってもらい水を飲む方法で登って行った。そのおかげか高山病にならずに済んだ。高山病予防の薬はないし、あらかじめ痛み止め等の薬は飲まない方が良くガイドさんに言われた。痛みが麻痺してわからないまま登ると危険だそうだ。ただ一歩一歩石段を登る足が重く感じ普段とは違う感じがした。実際、五合目から六合目までに頭が痛くなったりリタイヤする人は多いそうだ。登山道のあちこちで「あ～頭痛て～」と座り込んでいる人は多かった。このツアー客の中でもすでに二人脱落していた。新七合目、元祖七合目と登っていった。今日は八合目の山小屋で一泊し、翌朝4:00に出発して山頂まで登り希望者は剣ヶ峰やお鉢巡りをする予定だ。私たちは今の時点ではできるかどうかかわからないので決めずにいた。その時の体調で決めようと思っていた。すでに持参してきた水は飲み切り、途中で購入していた。1本500円だがありがたい。はるか先に山小屋が見える。ひたすら登るのみである。

<次号に続く>

伊豆の散歩人



日本一高い富士山、これに登るのか



協力金を払いました



のぼり始め



六合目山小屋



段々雲が下になる