

卯月(4月)



桜の盛りも過ぎ、あっという間に葉桜の季節になりました。2月の河津桜は開花がかなり遅れたのでソメイヨシノも遅くなるかと思いきや例年通りに咲いていました。

いとうの杜新聞も初刊発行より丸13年が過ぎました。施設行事や入所の皆様の様子をお知らせ続けております。ご愛読ありがとうございます。



これからもよろしくお願いいたします。

いとうの杜新聞編集長



お花見弁当



寿司バイキング < 春 > ①



3/26ショートステイでは、寿司バイキングを行いました。春らしい寿司ネタを交え、板前さんが腕を振ります。年に2回企画しています。この日を楽しみにしている利用者様もたくさんいらっしゃいます。ご利用お待ちしております。

『感激した!』『上等なお寿司をありがとう』

『おいしかったよ』などの嬉しいお言葉を沢山いただきました。



寿司バイキング < 春 > ②



3/27・3/28、通所リハビリでは寿司バイキングを行いました。施設長自ら寿司を握っていただきました。昨夜YouTubeを見てイメトレしてきたそうです。

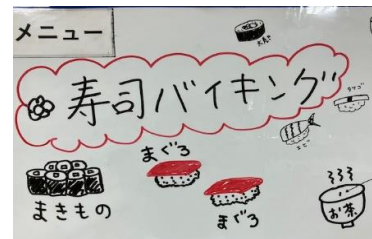
折しも施設長最後の勤務日だったので印象深い寿司バイキングとなりました。

今回の一番人気は生桜えびのにぎりでした。

珍しさもあって飛ぶように売れていました。

これから暑くなるので、生ものはお出しできませんが、

また涼しくなったら企画しますので、通所リハビリのご利用お待ちしております。



4月のレクリエーションと行事予定

通所 誕生日会 4/11 (金) 4/19 (土)
お昼にB B Q 4/30 (水)

2階 懐かしの駄菓子屋さん 4/16 (水)

3階 アイスでトッピング 4/21 (月)

4階 ケーキバイキング 4/28 (月)

5階 パーラー杜 (いちごクレープ) 4/3 (木) 4/14 (月)

誕生日会 4/26 (土)

6階 おいしいデザートを食べよう! 4/7 (月)

新年度を迎えて

皆様、春の訪れとともに新年度を迎えましたことを心よりお祝い申し上げます。

本年度も、当施設をご利用いただく皆様とそのご家族のために、より良いサービスを提供できるよう職員一同努力してまいります。

昨年度は、多くの方から暖かいご支援とご協力を賜り、誠にありがとうございました。新年度も引き続き、地域に根差した施設運営を心がけ、ご利用者様の安心と笑顔を大切にしていまいります。また、今後も施設内の活動や情報をこの新聞を通じて発信してまいりますので、ぜひお楽しみいただければ幸いです。皆様の声を大切にしながら、さらに進化する施設を目指していく所存です。

どうぞ本年度も、当施設をよろしくお願いいたします。

いとうの杜事務次長 渡邊誠

久々に俳句の投稿がありました。これを機に皆様からの投稿お待ちしております。<編集長>

啓蟄や 紅茶の香る 読書会

一鉢に 肩を寄せ合う ヒヤシンス

きれいだね 河津桜に 頬上がる

桜月(さつき)

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 3日(木)
4月15日(火) 午後のみ営業
4月28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



42.195*_{km}走って
きました

2025 SHIZUOKA
MARATHON
静岡マラソン



僕は3月9日に静岡マラソンに参加してきました。静岡マラソンは2014年から行われているマラソン大会です。コロナの影響もあってか5年前から開催が中止となっていました。去年の大会から復活となり今年も開催されました。去年は走り切る自信がなかったのでエントリーはしませんでした。でもいつか走りたいと思い少しずつ練習を行うようにしました。大会はフルマラソン（42.195km）とファンラン（11.6km）で分かれており、僕はフルマラソンでエントリーすることにしました。制限時間は6時間で関門が10か所あり、定員は約1万2千人です。参加費もいいお値段がかかりますがいくらかは内緒です（笑）気になる方は調べてみてください。

コースの特徴は・・・

①高低差が少なく平坦でランナーの負担が軽く、さらに制限時間が6時間に延長し、好記録を狙えるコース。

②葵区の中心市街から、駿河区の太平洋を望む海岸道路を経て、清水区の駅前に至る、変化に富んだランナーを飽きさせないコース。

③徳川家康ゆかりの地を巡り、静岡の魅力を体感できるコース。

④日本陸上競技連盟公認大会、世界陸運認証コース。

ここでコースの紹介です。

静岡市役所静岡庁舎前スタート～JR清水駅東口フィニッシュです。

静岡マラソンは、当初よりアップダウンが少ないコース設定で、自己記録の更新が望めるコースとして好評です。そして2019年大会においてさらに修正が加わり、大会史上最も高低差の少ない、よりフラットなセティングとなっています。このコースは沿道の景観にも恵まれています。静岡市役所をスタートし、市街地を抜けると間もなく広々とした田園風景が視界一杯に広がり、遠くには南アルプスの山並みが見えます。再び中心市街地に戻った後、一級河川・安倍川の堤防道路へ。富士山が遠望できるビュースポットです。さらに駿河湾と伊豆半島を横目に沿道の静岡市民の応援を受け走り抜けます。

（公式サイトより一部使用させてもらいました）

そして本番を迎える。当日の起床は3時半。緊張でアラーム前に起きました（笑）大会は8時20分にスタートです。伊東始発5時の電車に乗らないと間に合いません。静岡駅構内はたくさんの人。友人と待ち合わせをしていたので一緒に会場へ。去年のオレンジビーチマラソンで十数年ぶりに再会してから色々話し、たくさん思い出に浸ったことを覚えています。伊東に来た時は一緒に練習に付き合ってくれました。フルマラソンを始めるきっかけになった友人でもあります。集合場所である駿府城にもたくさんの人が。事前にゴール予想タイムで申請していたので貰ったゼッケンにはS～Zのブロックが振り分けされており、早い人ほど前のブロックになります。僕はタイムがわからないので遅めに申告。Eブロックでした。会場は広く荷物の預かり場所は遠く迷子に。トイレは数か所あるものの長蛇の列。スタートに並ぶブロックはほぼ埋まってしまっておりかなり後ろからのスタートとなりました。人が多すぎてスタート地点に行くまでに約10分程かかりました。スタートするまではドキドキとワクワクと色々な感情がありました。本格的な大会は初めてなのでかなり緊張もしていました。心拍はスタート前で130！

いよいよ練習の成果を出す時！ゴールまではかなり長い時間との闘いとなるため補給食をいくつか持ちスタート！

果たして結果は・・・？

フルマラソンは未知の領域でしたが、最後まで歩かずにゴールすることが出来ました。自己ベスト更新！！

走っている時は周りにたくさんの方がいて、沿道の声援がかなり力になりました。正直、最後のほうはあまり覚えてはおらず無心で走っていました。最後は「早く終わってくれ～」と思っていました。無事に完走できましたが身体は正直で筋肉痛間違いなし。ゴール時の感想は「疲れた・・・けどそれ以上に楽しかった」この一言ですね。ゴールテープが見えた時は本当に感動しました。練習を頑張ってたかったと思います。来年も機会があれば出る予定です。一緒に走る仲間募集中です。最後まで読んで頂きありがとうございました。

伊豆の走り人



焼きそば・焼きうどん パーティー



おられました。あとで一部の方に今回のレクリエーションはどうだったかをお聞きすると、「おなかいっぱい」や「こんなに食べられて、満足したよ」と答えられました。開催して良かった！

4階 いろんなパン をちょっとづつ

今回用意した菓子パン

- ・ロールパン
- ・サーターアンダギー
- ・あんパン
- ・サンドイッチ
- ・ジャムパン
- ・ホットケーキ
- ・クリームパン
- ・アップルパイ
- ・じゃりパン

ひとつのパンを食べやすい大きさに切り、割り振ったため、微妙に内容が異なります。でも皆さんおいしそうに召し上がっていました。ちょっと変わったレクリエーション
また企画しますね！



3階スタッフ



4階スタッフ

ケーキバイキング



春なので明るい色あいのケーキをベースに取り揃えました。順番に自分のお気に入りを選んでいました。食べ過ぎないように3～4個にしてくださいね。洋菓子は苦手の利用者様には和菓子も用いました。いかがでしたか？

2階スタッフ



ひな祭りゲーム ～ひし餅タワー～



ひな祭り関連企画～ひし餅タワー～

遊び方：牛乳パックを切り取り、写真のようにひし型にして色紙を貼りました。これを積み重ねるゲームです。団体戦で戦い、皆さん力を合わせ、応援も大きな声が出てとても楽しそうでした。本気で取り組んでくださり、悔しがる姿なども見られました。

5階スタッフ

* 3月は各フロア共「食」に関するレクリエーションで大賑わいでした

某回転寿司チェーン から出前を・・・



ある日のお昼は上の写真のお寿司を買っていただきました。めったにあることではないので、皆さんおいしそうに召し上がっていました。あーおいしそう！

6階スタッフ