

### 水無月(みなづき) 6月

つい先日まで桜が満開でとか、鯉のぼりが泳いでますとか言っていましたが、もう梅雨の時期になってしまいました。この後すぐ夏に突入するのでしょうかね。

5月の半ばに行われる伊東市の行事、第50回「伊東祐親まつり」が17日に行われました。あいにくの雨で予定されていた行事は一部が変更または場所を室内に移して行われました。数年前の大河ドラマでおなじみの伊東祐親公をたたえるお祭りとして行われています。

時を同じくして下田市では第86回「黒船祭」が17日に行われました。伊東と同様雨の為予定されていた行事が中止または場所を室内に移して行われました。いつも思うのですが、日をずらして開催してくれないかなあ。今回取材は黒船祭りを少しだけ取材してきました。

黒船祭開催中は毎年アメリカ海軍の軍艦や日本の海上自衛隊の艦船などが下田港に停泊していました。



### 6月といえば 紫陽花

300万輪が咲き誇る日本一の群生。「第54回あじさい祭」(6月1日～6月30日)が今まさに下田公園で開催されています。



下田市内と下田港を一望する景色とあじさいのコラボレーションが楽しめます。

…と思います。この記事を書いている時点ではまだ5月だからです。

左の写真は5月25日現在の開花状況です。そこそこ咲いてます。この新聞が発行されるころはすでに満開になっていることでしょう。また来月号でご報告いたします。

### 看護部長の独り言

私がいとうの杜の看護・介護部長として着任してから、早いもので6カ月が経過しました。

いとうの杜の一員として、ご利用者様、ご家族様に顔を覚えて頂けるよう、日々邁進しておりますが、まだまだの状況です。皆様からのお声が直ぐ届くよう、寄り添いの看護・介護を心掛けてまいりますので、ぜひお時間がある時は、川嶋を呼んでいただければ幸いです。

そして、何よりも、ご利用者様やご家族の方々が安心して過ごせる施設を目指し、より良い環境づくりに努めるために、職員とともに学び続け、成長していきたいと考えておりますので、宜しく願い申し上げます。

時々この紙面をお借りしていろいろつぶやきたいと思います。お付き合いください。

看護・介護部長 川嶋操



## はじめまして！ 出向でやってきました。



はじめまして。リハビリテーション室理学療法士の中村倫太郎です。4月から半年間、出向というかたちでいとうの杜にお邪魔しています。私は埼玉県所沢市に住んでおり、3時間半かけて伊東市に来ました。年齢はこのいとうの杜新聞が出る時期の6月16日に24才になりました。ですが、声質や見た目から20代にみられることが少ないです…。

生まれは福岡県ですがすぐに引っ越してしまったため、地元は東京都の青梅市になります。青梅市は東京の西側にあり、東京とは思えないぐらいの田舎で周りが山に囲まれています。その山からの景色



がすごく綺麗で地元が一番好きな景色です。右の写真がそれです。きれいでしょう？  
趣味は車で主にレース観戦をしています。運転も好きで月2回はひとりでドライブに行きます。

現在は2階と6階を担当させていただき、リハビリを行っています。見かけた際は声をかけてください。お話大歓迎ですし、伊東のおススメの場所や美味しいご飯などを是非教えてください。半年間という短い期間ですがよろしくお願いいたします。  
リハビリ室 中村倫太郎

## ショートステイのある日 のレクリエーション



ある日とは5/7、ゴールデンウィーク明けの翌日のこと。5月は新緑の季節。春の陽気が心地よい中、いとうの杜ショートステイでは抹茶パンケーキが焼き上がりました。抹茶のほろ苦さとあんこやはちみつ、ホイップクリームのがんさがいい感じ！伊東のぐり茶を少し濃い目に淹れて、新緑のシーズンの味わいに…利用者様の笑顔がこぼれました。

ショートステイスタッフ

## おかしすくい ～通所レクリエーション～



通所リハビリでは、おやつの時間にレクリエーションとリハビリを兼ねて「おかしすくいゲーム」を行いました。金魚すくいに使う「ポイ」を使用し、金魚に見立てたペットボトルのふたをすくいます。すくったふたにはおかしの名前が書いてあり、そのおかしが今日の景品（おやつ）となります。



皆さん、他の人が挑戦している時は応援し、自分の番が来ると他の人からの応援を受け、楽しそうにすくっていました。

通所リハビリでは、このように毎月スタッフによる企画でいろいろな遊びを考え、実行しています。これからも遊びに来てくださいね。

スタッフ一同

## 熱中症予防のために

今年の夏も暑くなりそうです。6月頃から熱中症対策をしっかりととり、元気にこの夏を乗り切りましょう。

## 暑さを避ける！

### 熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしていない時でも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

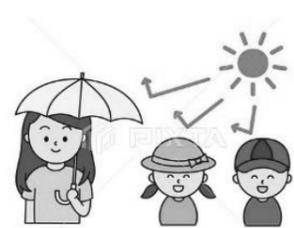
エアコン等で  
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの  
利用・打ち水の実施



外出時には日傘、  
帽子を使用



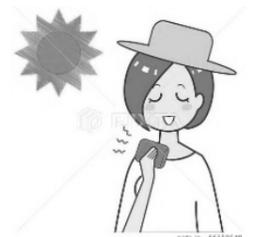
天気の良い日は日陰を  
利用・こまめな休息



吸湿性・速乾性のある  
衣服を着用



保冷剤・氷・冷たい  
タオルなどで身体を  
冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さをさげましょう

## こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、  
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



## 熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ち眩み
- ・生あくび



- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

症状が進むと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感



- ・判断力低下
- ・集中力低下
- 虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

## 6月のレクリエーション と行事予定

- デイ 誕生日会 13 (金) ・ 24 (火) ・ 30 (月)  
夏祭り 21 (土)
- 2階 プリンアラモードを作しましょう！ 20 (金)
- 3階 ケーキバイキング 23 (月)
- 4階 暑くなってきたのでところてんだね！ 20(金)
- 5階 パーラ杜「ところてん」12 (木) ・ 「ラッシー」3 (火) ・ 18 (水)
- 6階 わかばのソフトクリーム 19 (木)

玉川貴子ショー開演

『1階フロアにて』

日時：6月1日(日)午後

演目：一人芝居「お吉」

移動美容室「クランチケア」さんがいつもの杜に来ます。

6月5日(木)

6月17日(火) 午後のみ営業

6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

「いつもの杜新聞」編集部まで

<https://www.itou-mori.jp/>

電話 0557-35-4165

FAX 0557-35-4101





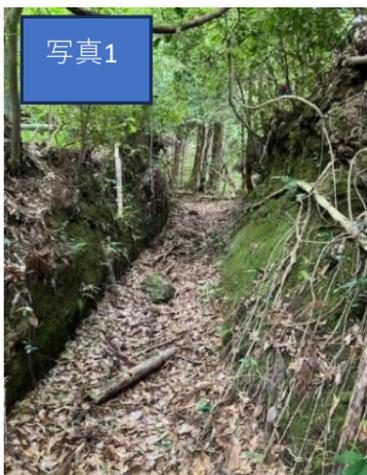
①筆者の家の近くの山を登ったところに、明治28年ころ完成した手掘りトンネルがある。長さ10㍍、高さ2㍍、幅1.4㍍の長方形のトンネルだ。ふつうのトンネルといえは半円のトンネルのイメージだが、カクカクした非常に丁寧に掘られたトンネルだ。この地に伝わる文献によると、このトンネルは当時の尋常小学校に通うこどもたちのために掘られたそうだ。この付近に3つの集落があり、それぞれ歩いて通っていたのだが、ひとつの集落のこどもたちはあまりにも遠く時間がかかっていた。ショートカットして時間短縮のために親(?)たち3名が手掘りで3年かけて完成させたそうだ。

②そして時代は昭和30年代まで進む。高度成長期どんぴしゃの映画オールウェイズの世界観が広がり、第一回目の東京オリンピックが開催された頃、私は4才位だった。保育園に通うためこのトンネルを利用していた。この時代はもちろん尋常小学校ではなく、近所のこどもたちを集めた保育園となっていたのだ。

保育園といっても常設ではなく、農繁期の忙しい時期のみ開きこどもを預ける託児所的なものだったそうだ。

③このトンネルにはすごく思い出がある。なんせ4才ぐらいの頃なのでうろ覚えの部分はあるが、なぜか印象に残っているエピソードがある。近所のお姉さんお兄さんと一緒に山道を登り、山頂のトンネルに差しかけた時、一匹の巨大なガマガエルがトンネル入り口に鎮座していた。微動だに動かない。棒で突ついた者がいたかどうかは定かではない。こどもたちはみんな固まってしまっていた。その光景を60年以上前のことなのに鮮明に覚えているのだ。その後どうなったか、引き返したのか、心配した先生が迎えに来たかは覚えていない。そんな思い出だ。

④前振りが長くなってしまったが、そのトンネルを今回探索してきた。何年か前からYouTubeとかが時々動画をアップしている。マニア間では有名なトンネルらしい。「隧道」(ずいどう)というのが本当らしい。



⑤私の家から数十㍍のところこのトンネルに通じる山道の入り口がある。この季節はやぶ蚊がブンブンしている。わりとなだらかな部分もあれば急な坂になったり、竹などの障害物が転がっているなかを進む。<写真1> 6~7分で見えてくる。わりとすぐにトンネル入り口に着く。<写真2> (この入口にガマが居たんです) 大人の足では直ぐ着いてしまったが、当時の子供にとってはかなりしんどかったと思う。常に通っていた道だったので今より整備され歩きやすかったはずだが。

⑥トンネルの内部はきれいに削られている。明治時代にいい仕事してますね。長さ10㍍程しかないので数歩で出口に着いてしまう。<写真3> 出口から急な下り坂になり1~2分で幼い頃通った託児所だ。現在は地域の集会所になっている。最近は見学者が多いそうで、<写真4>のような案内板が設置されている。

⑦明治28年完成ということ130年前のことである。日本が日清戦争をしていたころで、この年に日清講和条約が結ばれたたそうだ。こんな時にせつせとトンネルを掘っていたんですね。今でこそ日常生活でこのトンネルや古道を利用する人はほとんどいない。猪や猿が通るぐらいだ。でもトンネルが開通した時代から昭和30年代にかけては生活に密着した生活道路だったんでしょうね。

こうして再び訪れると感慨深く私の幼い頃の記憶が蘇る。手掘りトンネル、興味ある方は一度探索してみては？

伊豆の散歩人