



いとうの杜新聞

令和7年7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
2025年7月15日 発行 第172号

文月(ふみづき) 7月

今年は梅雨があったの？と思うくらい雨が降らなかった気がします。

6月中旬からまるで真夏のような日が続き、熱中症のニュースがテレビで盛んに報じられていました。

そんな中でも7月7日の七夕様はやってきました。いとうの杜では、毎年利用者様から短冊に願い事を書いていただき、編集長が集計し、独断と偏見を交え、いとうの杜新聞で発表させていただいています。6/24に集計した結果です。

第一位

自分や家族、知り合いの健康上の願い 6 4 票

第二位

歩けるように（手が動くように）になりたい 1 6 票

第三位

好きな事をしたい
家に帰りたい 1 0 票
旅行に行きたい

第六位

楽しく暮らしたい 9 票

第七位

おいしいものが食べたい 6 票

第八位

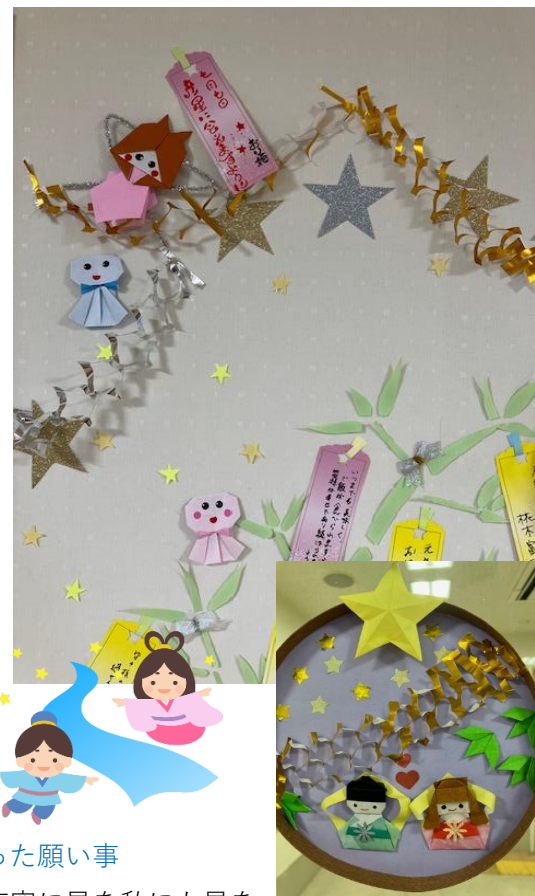
いとうの杜に元気に通いたい 4 票

第九位

お世話になっております
何もない 3 票
〇〇さんに逢いたい
運動したい

もう一歩でランクイン

幸せです 恋愛したい にこやかに生きませう



変わった願い事

- ・夜空に星を私にも星を
- ・ジー様の頭が若返りますように
- ・不動産収入が画的的に増え、豊かになりますように
- ・ねこカフェ経営

例年上位にランクインしているが 意外に今年は少なかった願い事

- ・宝くじが当たりますように



総評：ダントツ一位は例年通り健康上の願いでした。
数多くの願い事がありました。叶うといいですね。

夏場も意外と多い.. ノロウイルス感染症



ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬季に多い感染症だということは皆さん周知されているかと思いますが、冬季に限らず一年を通じて存在します。そして、冬季に次いでノロウイルス感染症の事例が多いのが夏季です。その原因として、夏場は暑さによって体力が消耗するため、身体の免疫力が下がり、感染症に罹りやすい状況にあります。冬季と同じように予防としての手洗い、うがいを欠かさないようにすることが大切です。いとうの杜では、ノロウイルス感染症をはじめ様々な感染症についての勉強会を実施しています。スタッフが感染症に罹らなければ、利用者様が感染する確率が減ります。ノロウイルスについておさらいしましょう。

ノロウイルスの特徴

感染しても症状が出ない場合がある
(不顕性感染)
便中には排出される

非常に小さい(直径35～40nm)単位はナノメートル=10億分の1
10～100個で感染・発症

症状・・感染から発症まで主に24～48時間。下痢・嘔吐・腹痛が1～2日続く
注意点・・乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意



ノロウイルスを防ぐために調理をする人が注意すること

ノロウイルスは食品中では増えず、人の腸管内で増えます。感染すると、吐物やふん便中にウイルスが排泄されるので、次の事項に注意が必要です

1.食品への二次汚染を防ぐため、調理前、トイレの後は石鹸でよく手を洗い、ウイルスを洗い流す。ノロウイルスは消毒液ではなく石鹸が有効です。特に下痢やおう吐の症状がある時、オムツ交換を行った後は、手が汚染されている可能性が高いので、しっかりと手を洗う。

2.加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱調理する。(85℃以上で1分間以上の加熱)
特に、カキなどの二枚貝の調理時に注意する。(85～90℃で少なくとも90秒間の加熱)

3.下痢やおう吐の症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業を控える。



7月のレクリエーション と行事予定

通所 誕生日会 4(金)・14(月)・26(土)
夏だもの、ところてんを食べましょう！ 9(水)・24(木)
5階 誕生日会 16(水)
パーラー杜 26(土) すいか割り 29(火)
6階 夏祭り 18(金) お楽しみに！

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

移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。
7月 3日(木)
7月15日(火) 午後のみ営業
7月28日(月)
ご希望の方は各フロアスタッフまで！！



東京から移住してきました！ ～リハビリ室～



こんにちは。作業療法士の佐藤沙織と申します。
今年の４月に東京から伊東市に移住してきました。
自然豊かな環境に惹かれ、海と山に囲まれたこの地での暮らしを楽しんでいます。趣味は旅行で、これまで国内外を巡ってきましたが、今は伊東周辺の魅力を再発見する旅が日課となっています。
一緒に暮らしている愛犬【ぼんた】とのお散歩も楽しみのひとつです。
ぼんたも伊東の自然が大好きで、のびのびと過しています。地域の方々と
のふれあいを大切にしながら、新しい生活を満喫中です。これからも伊東
の良さを見つけて発信していけたらと思っています。

リハビリ室 佐藤沙織



ぼんたの後ろ姿🐾

やっぱり夏は ところてんだね



やっぱり夏は甘～い プリンアラモードだね



４階ではおやつの時間にところてんを提供しました。伊東のところてん屋さんからところてん突きで突ける大きさに切ったものを仕入れ、利用者様に突いてもらいます。
「なんだこれっ？」「あらま～なつかしい」意見は様々です。
関東圏と関西圏で食べ方が異なり、関東では酢醤油が主流で関西では黒蜜で食するのが主流だそうです。ぜひ皆さんも家で食べてみてください。

４階スタッフ

２階では、６月のレクリエーション活動にプリンアラモードを作りました。

利用者様にプリンの上に生クリームを絞るお手伝いをお願いすると、上手にデコレーションしてくださいました。男性の利用者様にも好評で、「また食べたいね」と喜んでいただけました。
皆様笑顔で、いつもより会話も弾む楽しいひとときが過ごせました。



２階スタッフ

ちょこっと夏祭り



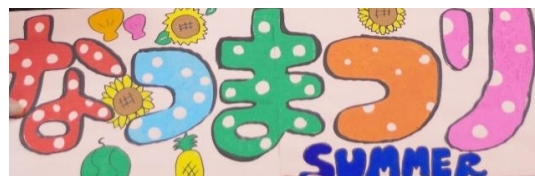
夏というにはまだ早いと思っていましたが、６月なのに真夏並みの暑さの中、通所「夏祭り」を行いました。①テーブルゲームチームと②金魚すくいチームに分かれて遊んでいただきました。

スタッフが浴衣やダボシャツを着て、お囃子のBGMと共に夏祭りの雰囲気を出す中で

- ①テーブルゲームチームは、わたがし・かき氷・たこやき・やきそばを一つのトレイに載せ、一人前を作るゲームを皆で協力していかに早く完成できるかを競い合いました。もちろん食べ物下の写真のように工夫したもので代用しました。
- ②金魚すくいでは、水を張ったタライの中に入った金魚をすくい、すくった金魚の数で駄菓子を選び、お持ち帰りしていただきました。この金魚もちろんホンモノではありません。お弁当とかに入れる魚の形をした醤油を入れるものです。出目金風に黒で塗ったり金魚風に赤で塗ってそりゃもうカラフルなものでした。

そして最後に写真ブースで記念写真を撮ってひとりひとりにプレゼントしました。

通所スタッフ



熱海姫の沢公園トレラン & 稲取キンメマラソン 参加報告

６月に熱海と稲取のマラソン大会に参加してきました。
トレラン大会（トレイルランニング）とは？
陸上競技の一種で様々な種類の地形や環境で行われるスポーツを指すそうです。不整地を走るスポーツで主には山岳地帯、河川などの自然地形を利用したコース設定となっていて坂道やアスファルト、芝生、山、階段等なんでもありの大会です。トレラン大会自体初めての参加でした。

事前にコース動画を参考に試走しましたが、コースの高低差がすごくとてもまともに走れるようなコースではありませんでした😓。フラットな道はほぼなく、坂道がかなり多かったです。また、砂利道や芝生、急の階段等もありました。山の上にあるコースだったため、上から見た景色はとても綺麗でした。（標高１０００くらい）
コロナの流行もあり、暫くは開催しておらず久しぶりの大会だったそうです。
本番では１周約５.５kmのコースを４周。およそ２２kmのコースにエントリー。本番当日は曇り空から一転快晴へ。前日まで雨も続いていた為湿気もありとても暑く道は泥だらけ。そんなコースでしたがみごとに完走（自画自賛）。
時間はかかりましたが、完走できた達成感は気持ちよかったです。これだからマラソンヤメラレナイ！



公式ホームページより



熱海の大会が終わった次の週に稲取で行われたキンメマラソン大会に参加してきました。こちらは去年も参加した大会です。ハーフマラソン（２１km）にエントリー。こちらは基本コースはアスファルトですが前半はほぼ坂道でかなりキツかったです～！。当日は曇り空と一時雨。去年よりタイムを少しですが更新して完走しました。この大会は「全国マラソン大会１００選」といって実際に参加したランナーの投票で選ばれるランニング大会の選考発表で評価や魅力等で選ばれているそう

です。そんなこの大会、有名芸能人はもちろん、YouTuberなど数名の参加もありました。

元々、身体を動かすことが好きでコロナが流行してから走り始めるようになりましたが、今となっては日課になっています（笑）。

年齢を重ねて体力の衰えを数年前に感じ走るようになりましたが、少なからずやっていて良かったなと今となっては感じています。今年は初のフルマラソン完走もして、その他大会では自己ベスト更新と目標を持ち日々楽しくランニングをしています。

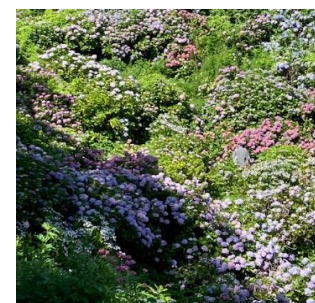
今は趣味のひとつです。一緒に走ってくれる仲間を募集しています！最後まで読んでいただきありがとうございます。
伊豆の走り人

下田公園紫陽花祭り 報告



下田市街と下田港を一望できるロケーションに位置する下田公園。この公園は山全体があじさいで埋め尽くされます。約３００万株とも言われています。

今年の開花は例年通りでしたが、梅雨に入っすぐ快晴の日が続き、１か月持つのか心配になりましたが、中旬に満開になりなんとかひと月もちこたえました。期間中は多くの観光客や家族連れで賑わっていました。ビュースポットには最近流行のピンクのドア（ドラえもんが出してくれた？）に長蛇の列ができていました。山道なので歩きやすい靴でのお越しをお願いします。（観光協会の人ではないけど）私の家から近いので、お休みの度に訪れていました。
伊豆の散歩人



オハナ、オハナ