



いとうの杜新聞

令和6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
 2024年7月15日 発行 第160号

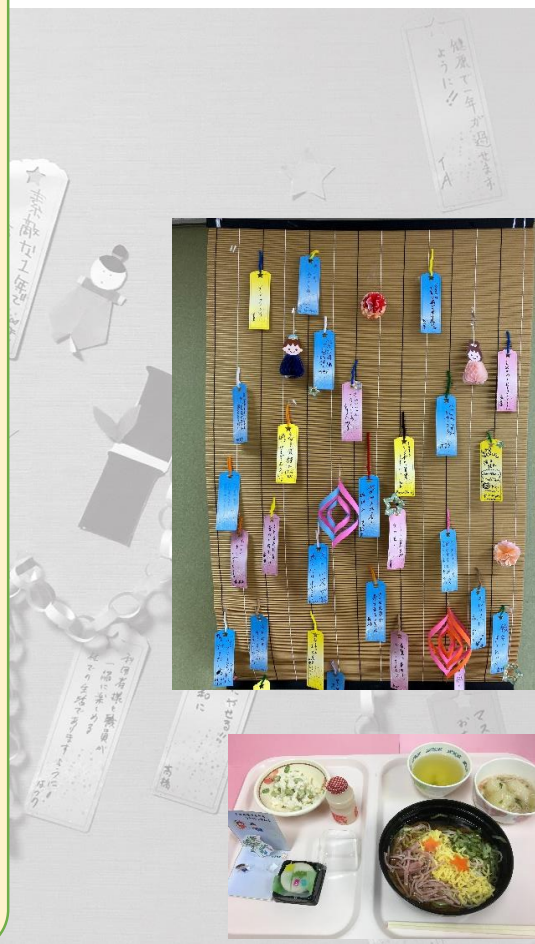
星に願いを… ～たなぼたさま～

今年も七夕様がやってまいりました。毎年利用者様の願い事を集計して独断と偏見で「勝手にランキング」しているいとうの杜新聞編集長です。今回の村度なしのランキングは次の通りです。

願い事ランキング (編集長調べ)

- 第一位**
自分や家族の健康上の願い (長寿含む) 105票
 - 第二位**
ライフスタイルに関して (楽しく生きる等) 40票
 - 第三位**
歩けるようになりたい
美味しい物が食べたい 15票
 - 第五位**
宝くじを当てたい 12票
(その他お金に関する願い)
 - 第六位**
世界平和を願う 11票
 - 第七位**
家に帰りたい 9票
 - 第八位**
〇〇〇に会いたい 7票
(家族・推し含む)
 - 第九位**
お寿司が食べたい・介護スタッフに感謝
温泉に行きたい 4票
- もう一歩でランクイン
 ダイエットしたい・遊びたい・ボケないように
 おもしろ系
 地下アイドルになりたい・レモンソーをいっぱい
 飲みたい・スカートがほしい・新しいメガネがほしい

断トツ一位は健康上の願いで毎年不動です。二位は楽しく生きるや平穏に生きる、配偶者と共に幸せに等まとめた票数です。皆様ご協力ありがとうございました。(編集長)



駄菓子屋バイキング 4階



時々企画してますこの「駄菓子屋バイキング」。久々に担当になりましたが、一つ気づいたことがありました。私の予想に反し「たけのこの里やきのこの山」人気で、普段お食事を拒否される方もしっかり大きな口を開けて「おいしい」と食べて下さったことです。うまい棒も人気でした。今は製造していないお菓子も復刻版としてまた発売されているようで、なつかしそうにしておられました。ちなみに私が幼い頃「モロッコヨーグルト」が好きでよく食べていました。今は「チロルチョコ」にハマっていて大人買いしてます(笑) (結愛)

伊豆散歩 ～あじさい祭～



下田市街と下田港を一望できる下田公園。その広大な敷地を埋め尽くす約300万輪のあじさいは訪れた人を圧倒し、誰もが「すごい!」と感嘆します。

今年は6月初旬からすでに咲き始め、中旬には満開となりました。ちょうど15・16が土日だったため、めっちゃ混んでました。筆者は15日の土曜日に出かけました。朝9時には会場の臨時駐車場が早くも満車となり、道路が渋滞していました。

河津桜やさくらの里に行った時と同じようでした。お天気はやや曇り空でしたが、あじさいに関しては雨でも風情があっていいですね。あじさい鑑賞日和でした。東海地方は梅雨入りしたとはいえ、ここ数日雨が降らなかったのであじさいはやや疲れた表情をしていました。が、それでもやっぱりすごかったです。ここに載せる写真ではものすごさがイマイチ伝わりにくいですが、ご覧ください。すばらしいでしょ。

毎年♡型あじさいを探してこの記事に載せているのですが、今年はきれいな♡型は見つかりませんでした(泣)愛が足りなかったのでしょうか?

花より団子の方用に会場広場では様々なお店が出店していて、すごい人出でした。園内を回って疲れた人もここで喉を潤していました。



伊豆の散歩人



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4日(木)
7月16日(火) 午後のみ営業
7月22日(月)

ご希望の方は各フロアスタッフまで!!

夕方から雨だったので翌朝は生き生きしてました

7月のレクリエーション と行事予定

- | | | |
|----|--------------|-----------|
| 4階 | 夏だ!とてん食べましよう | 7/10 |
| 5階 | 夏だ!すいか割り大会 | 7/9 |
| | パーラー杜開店 | 7/25 |
| | 誕生日会 | 7/17 |
| 2階 | 夏だ!とてん食べましよう | 7/17 |
| | 誕生日会 | 7/12・7/20 |
| | 夏だ!かき氷食べましよう | 7/24・7/25 |
| | 誕生日会 | 7/17 |
| | 夏だ!うなぎ食べましよう | 7/17 |

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



居宅介護支援事業所のお仕事

居宅介護支援事業所 いつもの杜は、暫くひとりで頑張っていました。新たな職員を2人迎え、3人体制となりました。同年代の3人（年齢はヒミツ）ということもあり、事業所内は明るい雰囲気です。何でも相談できる環境です。

住み慣れた家で安心して自立した生活ができるようケアマネージャーとして支援して参ります。

居宅介護支援事業所って何？



居宅介護支援は、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるようケアマネージャーが、利用者の心身の状況や置かれている環境に応じた介護サービスを利用するためのケアプランを作成し、そのプランに基づいて適切なサービスが提供されるよう、事業者や関係機関との連絡・調整を行います。

私たちは上記のようなお仕事してま〜す。介護でお困りの方、ちょっと聞いてみたいけど誰に相談したらいいの？という方は是非私たちにお声かけください。

私たちの飼っているペットと共に自己紹介します。

令和6年1月入職 主任介護支援専門員 櫻庭奈美子

信頼関係を大切にしていきます！

ラビ 保護猫♀3歳

ミルクティー色でおっとりさん

おもちゃを投げると拾って持って

くる犬みたいな猫です



令和6年4月入職 介護支援専門員 原田亜紀

元気に明るく頑張ります！

トイプードル♂11歳

5kg超えの少し大きめ

サイズですが、とても

活発でお散歩大好き

朝夕のお散歩は欠かせません



平成27年7月入職 介護支援専門員 清水美穂

いつも笑顔で前向きに！

ネコちゃん飼ってましたが、つい最近天に召さ

されました。😞

でもいつも元気で前向きに！



各フロアのレクリエーション

2階では

パンケーキ作りをしました。要するにホットケーキですね。スタッフと利用者様の共同作業により、美味しそうなパンケーキが出来上がりました。トッピングはご自由に！



3階では

フルーツパフェ作りをしました。利用者様からのリクエストで開催しました。トッピングはマンゴーソースかイチゴソースのどちらかでね。個性あふれる美味しそうなパフェが出来上がり！



第7回伊豆稲取キンメマラソン



6月9日伊豆稲取キンメマラソン2024に参加してきました！

成人してから今までずっと運動をしていなかったのですが、数年前のコロナ禍あたりからちょっとしたことのきっかけで運動不足を解消したいと思うところからなんとなく運動してみようかなと思い、軽い気持ちで走ることを始めてみました。従兄弟が元々陸上をやっていたり（足がすごく速い）箱根駅伝で走っているのを見ていて刺激をもらい、長い時間をかけて少しずつ長い距離を走るようになっていきました。2年前に出たオレンジビーチマラソン（10km）がより

いいきっかけになり、楽しくなって長い距離に挑戦したい気持ちになりました。今大会では初めてハーフマラソン（21.0975km）に挑戦。

大会種目はハーフの他10km、3kmとあり。（どの種目も仮装OK）

大会の特徴として①コースは稲取クロスカントリー（山の上）から稲取町内のゴールに向かってアップダウンが半端ないコース。②仮装で楽しむ大会。③今年にはじゃんけん大会があり、豪華賞品（宿泊券やサザエ）あり。④走った後のキンメのお味噌汁ふるまいコーナーあり。⑤地元のお店がずらっと並ぶブースエリアで、のんびり伊豆を満喫することができる。給水所で食べたものはゴールエリアで販売している。⑥日帰り温泉チケットが販売している⑦数多くのエイドステーションがある。⑧沿道にはたくさんのお店あり。自分は稲取出身ではないので応援は愛妻のみでした。⑨テーピングサービスが無料等様々なサービスがあるのがこの大会の特徴みたいです。今回は全種目合わせて3000人近い人がエントリーされていたらしいです。僕はハーフマラソン初参加なので前日は緊張で眠りにつくまでかなり時間がかかりました。まだスタートに達してませんが、紙面の都合で書けなくなってしまいました。😞

来月号にて僕のガンバリをご報告したいと思います。



伊豆の走り人

初夏の日差しが照るなか

初夏の日差しが照るなか、オホーツクを背にして雪渓を登る。爽やかな北海の風が斜面に抜ける。僕は知床に来た。ここは羅臼岳、世界自然遺産である。僕は昨年春より、東京都三鷹市の系列施設へ転勤した。いい職場だった。しかし、慣れない都会での生活に少々困惑してしまっていた。何か沸々とした感情があった。気づいたら僕は北海道行きチケットを手にしていたのである。

登山前夜、女満別空港に降り立った。レンタカーを借り雄大でワイルドな大地を一気に駆け抜ける。知床半島の西側に位置するウトロ港に到着し、車中泊した。観光遊覧船「KAZU1」の海難事故が記憶に新しい。僕は黙祷をして眠った。知床半島は北海道の北東端にあり、オホーツク海に突出する長さ70kmの細長い半島である。アイヌ語の「シリ・エトコ」（地山の突き出た所）が由来となっている。手付かずの自然が残され、2005年に世界自然遺産に登録された。その最高峰が今回登山で訪れる羅臼岳（標高1660m）である。車中の寝袋の中でまどろんでいたら、まだ夜中であるのに空が薄明るくなってきたことに驚いた。知床での夏至における日の出は午前3時34分であり、東京より約1時間も早い。気温は7月初旬で早朝10℃程であろうか。フリースを着込み、暖房をつける。まるで異国の地に来たかのように、興奮してすっかり目が覚めてしまった。

登山口の岩尾別温泉へ到着する。海岸道路から山側へ少し入った温泉宿が一軒あるだけの静かなところである。熊除けの鈴と、緊急用の自衛手段である熊スプレー（唐辛子由来のカプサイシンを主成分とした催涙スプレーのようなもの、お値段なんと15,000円）を携行し、食料は臭いが出ないようにジップロックで二重にして入れた。知床半島は世界有数のヒグマの密集地帯である。本州生息のツキノワグマと違い、非常に獰猛であることが知られている。前泊地のウトロ市街地でもヒグマの目撃情報が多発している。いざリスクを目の前にすると「本当に無事に帰ることができるのだろうか」と不安になる。人影はないが、羅臼岳は日本百名山に選定されており、登山口の駐車状況をみると先行者は数人いるようだ。意を決して入山した。私の運命はいかに！ 次号に続く・・・

伊豆の登り人



羅臼岳