

7月7日にタライ乗り

伊東温泉に夏の訪れを告げる「第69回松川タライ乗り競争」が開催されました。我がいとうの杜も昨年に引き続き3回目の出場となりました。



直径約1m、深さ約30cmの木製タライに乗り込み、大きなしゃもじで漕いでスピードを競うユニークなレースです。観光客レース・国際レース・団体レース・個人レース・子供レース等各部門に分かれ競いました。この日は気温38℃(体感温度はもっと高いのでは)の真夏の日差しに加え、松川の流れは想像以上に速く、転覆者続出。その中で出場者は最高のパフォーマンスを見せてくれました。いつものようにピンクの勝負服で揃え、応援団も応援に力が入りました。皆さん、怪我無く無事生還しました。松川で熱い戦いが行われた夜、天の川では織姫と彦星がデートしていました。

<編集長取材>



熱中症予防のために

今年の夏(7~9月)の気温は全国的に平年より高く、観測史上最も暑くなった昨年に匹敵する暑さとなる可能性があるそうです

◎暑さを避ける!

- 扇風機やエアコンを上手に活用する
- カーテン・すだれ・打ち水を利用する
- 外出は日傘や帽子をかぶりましょう
- こまめな休息を
- 通気性の良い服装を

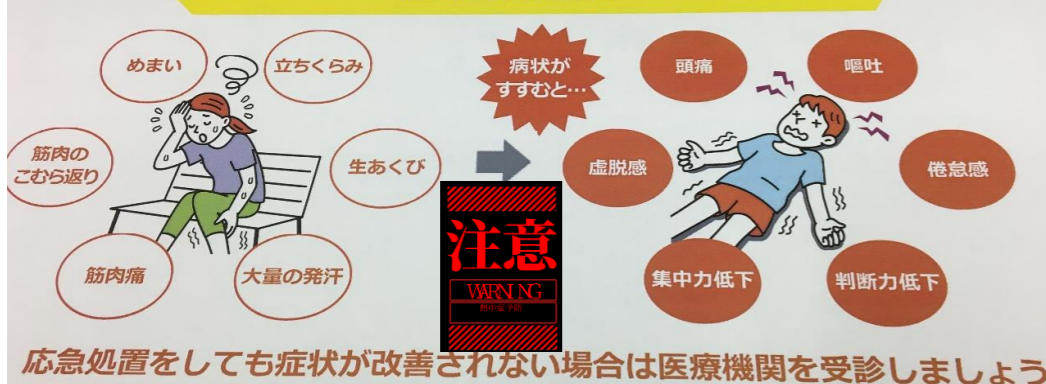
冷却グッズ(クールリング・クールタオル・

◎こまめな水分補給を! 冷却スプレー)等の活用を

室内・屋外・喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分をとりましょう



熱中症の症状



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

暑さの感じ方は人によって異なります

室内でも熱中症予防

高齢者や子供、障害をお持ちの方は特に注意が必要です

そろそろさっぱりしたところてんが食べたいね

ところてんレシピ(一人前)
 寒天2本(突き棒サイズ)
 味は甘酢・黒蜜・きなこ
 アオサ(好み)
 おかわりして味変してみよう

ところてんの栄養成分(100g)
 カロリー 2Kcal
 蛋白質・脂質 ほぼゼロ
 その他ミネラル豊富
 ダイエット効果大
 (個人の感想)

8月のレクリエーションと行事予定

- 通所 夏だ!ところてんを食べましょう 8/9(金)
 誕生日会 8/1(木)・8/14(水)・8/23(金)
- 2階 今日のおやつは手作りクリームソーダ 8/7(水)
 夏だ!かき氷を食べましょう 8/14(水)
- 3階 夏だ!かき氷を食べましょう 8/19(月)
- 4階 4階杜祭り!ゲーム・食べ物屋台多数出店 8/29(木)
- 5階 夏だ!かき氷を食べましょう 8/6(火)
 桃たっぷりラッシー 8/15(木)
 夏だ!ところてんを食べましょう 8/23(金)
 誕生日会 8/21(水)
- 6階 6階夏祭り!おやつは夏祭り屋台何が出るかな? 8/8(木)

今年もところてんがおいしい季節がやってまいりました。伊東のお店でところてんを突き易いサイズに作ってもらい、下の写真のとおり利用者様に突いていただきます。これにお好みの味を選んで食べてくださいね。



久しぶりのところてんに懐かしく、思わず目頭を熱くする方もおられ「なつかしいね〜」「黒蜜がいいね〜」ニコニコ顔でおかわりされていました。各階 スタッフ

伊東温泉

海の花火大会

伊豆最多15回最大4夜連続開催
 夏の伊東は花火三昧!
 いとうの杜の各階からもきれいにみえます。皆様楽しんでくださいね。



移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。
 8月1日(木)
 8月20日(火) 午後のみ営業
 8月26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



ミスコン?

先日、通所&ショートステイで合同のミスコン?大会を開催しました。男性職員4名と女性職員1名の5名がエントリーしました。エントリーした職員を中心にチームを作り、各チーム2カ月前から準備と体づくり(脱毛&ダイエット)を行い、作戦を練りました。当日はメイク・ヘア・洋服と全てにおいてとっても可愛く、そして個性豊かな仕上がりとなりました。各チームでのパフォーマンスを繰り広げ、審査員の利用者様に猛アピール!! 審査員の皆さんには、最もミス(?)にふさわしい出場者を選んでいただきました。投票結果は、各チーム大健闘しましたが優勝「松〇到〇主任」に決定しました。おめでとうございます。普段から女装しているかのように自然でした。第2回の開催を皆様楽しみにしててくださいね。他部署スタッフ参加者募集!

ミスコン開催実行委員長 熊谷

七夕様、その後 願いは叶った?



短冊に込めた願いは 叶ったのでしょうか?

夏の思い出 すいか割り!ク!



毎日暑い日が続きますね。そんな折、5階ではすいか割りを行いました。特大サイズ(約7~8Kg)のすいかを囲むように利用者様に座っていただきました。皆口々に「うわ~大きい~ね~」。すいかをコンコンたたくと「いい音だね~美味しそうな音だ」と笑顔。

本番用の棒と記念写真用の棒を用意。まずは記念撮影!一人ずつすいかの前へ。棒を握んだ瞬間、撮影する事よりすいかを割りたい気持ちが勝り、皆さんすいかを(バンバン)目を丸くしながら笑顔でパシャリ!

そしていざ本番。

目隠しをし、スタッフにグルっと一回まわされ、本番用の棒を持ち、打ち込む前に思いの丈を一言づつ。

「みんな元気で幸せにい〜!!」

バンバン!!!

結局スタッフも含め誰一人すいかを割る人はなく、(食べ物は大切にね)

すいかは包丁できれいに切られました。めでたし!めでたし!

巨大なすいかは利用者様とスタッフとでおいしくいただきました。

5階 スタッフ一同



第7回伊豆稲取 キンメマラソンii



キンメマラソンに出場した僕。さていよいよスタート時間が迫ってきました。

毎年このマラソン大会にはアンバサダー(芸能人)やモデルさんや俳優さんなど参加しているそうで、今年も数名見かけました。最近ではユーチューバーも様々な動画で投稿をしています知っている人も走っていました。当日の天気は曇り、走る環境では最適です。スタート直前まで緊張が凄すぎてじっとしてられず前の方へ行ってました。10時スタート。僕の周りの人たちはみんな猛ダッシュ!クロスカントリーからのスタート。そしてすぐ登り。途中までアップダウンがかなり激しいコースでした。コースの途中ではエイド(食べ物や飲み物)や沿道にいる方の応援がかなり力になりました。いとうの杜の人が給水所で水を配っていました。(稲取が地元だそうです)

初めてのエイドでは飲み物を貰ったのですが、走りながら紙コップに入った水の飲み方がわからず顔全体にかかってしまいました。(笑)コップを潰して飲むのが正解らしいです。みなさんそうしてました。色々な方の応援もあり、坂道では何度も止まりそうになりましたが、あきらめずに最後まで走り、無事完走できました。自己ベスト更新!..きつかった!これが正直な感想です。でも楽しく走ることが出来ました。ゴールしてから従兄弟に会って言われました。「初めて走るハーフマラソンで走るコースじゃないよ」と。自分でもよく走り切ることができたなと思います。走る(運動)ってイイですよ。運動不足解消にもなるし、運動苦手な人はまずはウォーキングから始めてみるのはいかがでしょうか?一緒に走ってくれる方募集中!今後もいろいろな大会に出てみようかなって思います。次回は10月のフルマラソン参加予定です。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



初夏の日差しが照るなかii

いよいよ登山開始だ。正直、登山開始時はヒグマのことで頭がいっぱいだった。どの幹の裏や背後からでも襲われるような気がした。静寂な森の中にホイッスルの音が何度も何度もけたたましく響いた。焦燥感に駆られるという言葉が最も当てはまっただろう。なんだか幼い頃デパートで母親とはぐれ、迷子になったことを思い出した。

しかし、次第に美しい森の懐に抱かれていくと不安は消え、森の形態に注目する余裕が出てきた。すでに標高500m程度でダケカンバ(カバノキ科の落葉広葉樹)が目立つようになり、亜高山帯の植生になっていたのである。これは日本アルプスという標高1500~2000m程度の植生と同等である。つまりこの地がいかに寒冷であり、豪雪であるかをうかがい知れる。

尾根筋の急登を詰めていくと、弥三吉水という名の湧き水があり、先行者がここで休憩をしていた。人がいることに安心する。先行者は生水を飲んだというが、僕は念のため浄水した。北海道にはエキノコックスというキタキツネが媒介する寄生虫が存在する。宿主の糞便から水を経て人間へ住居を移し、肝臓や脳に甚大なダメージを与える。虫卵を体内に取り込んでから数年は発症しないという点も厄介であり、恐ろしい。川水でなく、ここは水源の地なので浄水の必要性は低い、事前買った浄水器を使ってみたかったという理由が大きかった(お値段なんと一万円)。冷たくて、まろやかで本当においしい水だった。休憩して登ることを繰り返すと、土の登山道は一旦終わりを迎え、大沢という雪渓に出た。7月だというのに雪がたっぷりある。両手にストックを持ち、ザクザクと小気味よい音をたて、蹴り込みながら進んだ。表面に冷やされた空気が上昇気流によって斜面を駆け上がっていく。背中の汗が天然クーラーによって冷やされ心地よい。コンクリートに固められた都内で過ごす連日の猛暑が嘘のようだった。振り返るとオホーツク海と知床五湖が青く光っていた。しばらく見とれた後、大沢の終点に向けて登っていく。雪渓が終わり、一般登山道へ戻った頃に、シャクナゲ咲く岩場からエゾリスが出てきた。何か餌を探す様子はなく、興味本位で近づいてきたかのようだ。僕と同じく遠く海側を眺めている。遊びに来てくれたようで嬉しくなり、顔が自然とほころんでしまう。 <続く>

伊豆の登り人