



# いとうの杜新聞

## 令和6年11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11月15日 発行 第164号

### おかげ様でいとうの杜は開設18周年を迎えることになりました

当施設は、今年で開設18周年を迎えることとなりました。

18年という短く感じられますが、開設時に生まれた子はもう高校3年生、2022年からは成人と認められる年齢です。それだけの長い期間、私たちは地域の皆様と共に歩んで参る事が出来ました。これもひとえに、ご利用者様やそのご家族をはじめ、地域の皆様のご協力、ご支援のおかげだと感謝しております。

当施設はご利用者様に対し、日常生活活動を維持向上するためのリハビリを提供し、在宅復帰を支援するとともに、この超高齢化社会において、認知症や看取り対応という責務も担っております。今後も引き続きこの役割を果たすべく、周辺医療施設、介護事業所との連携をとりながら、この地域に必要な医療・福祉サービスを提供していけるよう職員一同努力して参ります。

今後も介護老人保健施設いとうの杜をご支援いただけるよう、よろしくお願い申し上げます。

施設長 山下 重雄



ハロウィンが終わるとすぐ11月です。

今年は10月に入っても暑い日が続きました。と思っていたらあっという間に涼しく（寒く）なり、季節の移り変わりは確実にやってきています。

いとうの杜は開設18周年を迎えますが、いとうの杜新聞も刊行13周年を迎えました。利用者様の様子、地域周辺情報を皆様の協力のもとお伝えしてきました。今後も可能な限り継続して参りますので皆様のご意見、投稿お待ちしております。



### 看護部長室だより(最終回)

皆様、こんにちは。お変わりなくお過ごしでしょうか。寒くなってきましたので体調には十分留意してください。私事ですが、このたび12月末を持ちまして退職いたします。

10年間いとうの杜で無事に仕事が出来たことを嬉しく思います。それも利用者様、御家族様、協力頂いた皆様のお陰と心から感謝しております。これからは故郷に戻り私の出来ることで、地域に貢献していきたいと思っております。

いとうの杜がこの先10年、20年と選ばれる施設であり、伊東の町で発展していくことを願うと同時に、皆様の変わらないご支援を賜ることを宜しくお願いいたします。

なお、後任は11月1日から着任いたします。スタッフと一緒に頑張っていとうの杜を支えてくれると思います。いとうの杜と伊東の町に慣れるまで少し時間をあげてください。

皆様には本当にお世話になり心より深く感謝しております。ありがとうございました。

看護介護部長 保坂はつ

### 10月のおいしいレク



2階ではおやつ時間に「フルーツポンチを作って食べる会」のレクリエーションを行いました。バナナやキウイなどの生フルーツをスタッフが切っていると、利用者様から「いい匂いだね〜」「フルーツが食べられるなんてうれしいよ」。作る工程もお手伝いしていただき、楽しくにぎやかな会になりました。

2024/10/24もうすぐHAPPY HALLOWEEN  
ゲームをして体を動かしましょう！通所ではハロウィンと焼き芋のコラボ企画を行いました。



オバケを何個重ねられるかな  
みんなで挑戦。  
楽しくゲーム  
した後は…



ショートステイ杜カフェへようこそ！  
炒りたての豆の香りがフロア内にただよいます。午後のひと時をクッキーと一緒にいかが？

実際に皆様に挽いていただきます。



焼きたてホクホクの焼き芋です。どうぞ召し上がれ。

### 11月のレクリエーションと行事予定

- 通所 誕生日会11/6 (水) 14 (木) 26 (火)
- 2階 ホットケーキ作り 11/20 (水)
- 3階 焼き芋を食べよう！ 11/8 (月)
- 4階 焼き芋を食べよう！ 11/25 (月)
- 5階 パーラー杜 (栗入りパンケーキ) 11/7 (木) 11/26 (火)  
誕生日会 11/20 (水)

11月には寿司バイキングを予定しております。

皆様お寿司大好きの方が多いです。

- 11/12 (火) 5階 11/13 (水) 2階
- 11/14 (木) 6階 11/15 (金) 3階
- 11/19 (火) 4階 11/20 (水) 11/21 (木) 通所



移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。  
11月 7日(木)  
11月19日(火) 午後のみ営業  
11月25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います。

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







通所リハビリでは9/28(土)に運動会を開催しました。紅白にチーム分けをして5種目で対戦しました。玉入れや借り物競争、物送りリレーなど白熱したバトルに会場は盛り上がりました。印象的だったのが職員による出し物3種目です。

**②ストッキング綱引き**  
ストッキングをかぶり、頭頂部を両者結び反対方向に引っ張りあいます。脱げた方が負け。互いに頑張るほど顔がよじれて面白い顔になります。利用者様から「あご上げて! あご下げて! 脱げちゃう! 脱げちゃう」や「変な顔〜!」と爆笑と熱い声援をいただきました。

**①職員による飴玉探し**  
小麦粉の中に飴玉を隠して、職員の顔に水で霧吹きをしたら準備完了。大量の小麦粉の中に顔を突っ込み手を使わないで口の間を頼りに探していきます。喋るのも呼吸をするのも精一杯。顔をあげたら、美白美人(?)の出来上がり。メガネまでどっぷり小麦粉まみれ・ワイパー付きのメガネをこれほど欲したのは人生初めてでした。

**③借り物競争**  
職員の持っている絵と、利用者様が持っている絵を合わせないとゴールできません。絵に説明書きがないため「何の絵? これなんの絵?」と面食らってしまうことが多々ありました。難問だったのは漫画キャラクターの「鉄人28号」でした。

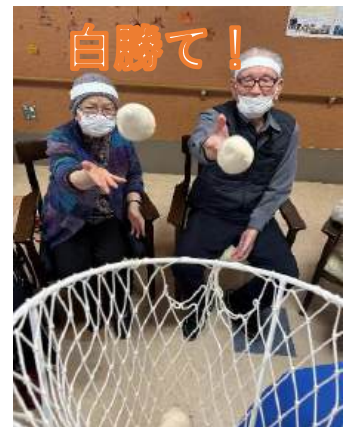


スポーツの日(体育の日)といえは今は10月の第二月曜日ですが、5階ショートステイでは馴染み深い10日に運動会を開催しました。

外の陽気は秋らしい心地になる中、皆さん鉢巻きを頭に締め、ラジオ体操から始まり、風船バレーやお手玉リレーに励みます…体がしっかりと動いたところで10人ずつに分かれての玉入れ。今年は紅組の方が多く玉が入りました。

最後の競技はパン食い競争ならぬパン掴み競争。腕が達者な人もそうでない人もマジックハンドを使ったパン掴みにはなかなかの苦戦☹️

戦利品のパンはその日のおやつでいただきました。笑顔あふれる秋の運動会日和となりました。



伊豆散歩 (富士登山) 3



<前号の続き>つらい山下り、我膝がんばれ!  
富士登山の登り下りの歩く距離はそれぞれ4.3kmだそうだ。登りに片道6時間かけて4.3kmとは富士山恐るべし。この富士山に登るため数年前から自分達なりにあちこち歩いてきた。天城山八丁池・万次郎万三郎や伊豆大島三原山、伊豆急ウォークに参加し完歩したりしてきた。富士山はその比ではないようだ。その分なんと魅力的である。

昨日から山に登っている間、たいらに整備された歩きやすそうな広い道に時々気が付く。俗にいう「ブル道」である。これは富士山頂に物資を運んだり、時には病人ケガ人を運ぶブルドーザーの道だそう。この道を通れば楽そうなのに…ちょっとそんな事を思ってしまった。間違っ歩いてる人が時々いるそうだ。

列をなして歩いていると、前の人は何度も何度も滑って尻餅をついている。喉が異常に乾く。下りだけでも600CCのペットボトルの水を何本買ったことか。本当に生涯で最も水を飲んだ2日間だった。途中まではなんとか皆のペースに着いて行けたが、「砂走りゾーン」に入ると次第に遅れ始めた。他のツアー客の人たちはさらにスピードアップしている。すごいとしか言いようがない。太ももはパンパン膝は笑いはじめ、今まで私は一度も転ぶことなくここまで来たが、一度滑って前のめりに転んでしまった。我膝がんばれ! 足がいうことをきかず、なかなか起き上がることができなかった。なんとか起き上がり前について行こうとした。先程から何度も転んでいる人はどんどん先に行ってしまった。私と妻は最後尾になってしまったが、男性ガイドさんが寄り添ってくれた。「ゆっくりで大丈夫ですよ」と言ってくれた。このツアーにして良かったと実感した。宝永山脇を抜けるころはもうへろへろで限界ギリギリだった。16:00のバスに間に合いたい。五合目駐車場に続く最後の階段を手すりにしがみつきながらたどり着いた。15分くらい前だった。なんとかセーフ! 先導の女性ガイドさんも待っていてくれ、思わずハイタッチ。出発時に協力金を払って木札をもらっていたが、最後にもう一度払い今日の日付の木札を買って記念とした。一緒に出掛けたツアー客でゴールできたのは20名くらいだった。一生のうち一度は登ってみたい富士山。今年がラストチャンスのもつりでの挑戦で特に怪我もなく無事ゴールできたのがなにより嬉しい。減茶苦茶疲れたが今は嬉しさが優っている。出発するときに集まった場所にツアー客は集合し、皆で無事下山を喜び合った。ツアー主催者も来ていた。リタイヤせずゴールできたことを喜んでくれた。一期一会の方たちだが、「また今どこかで」と別れを告げた。今日は富士市内に宿をとっているの、お風呂に入ってゆっくりしたい。なんだか久しぶりに文明社会に戻った感じが。フランス・パリではオリンピックが始まり、日本選手団も大活躍しているようだ。「65歳真夏の冒険」「富士山に恋した65歳」の挑戦はこれで終わった。チョー気持ちいい。



\*富士登山を目指す中高年の方に参考になれば幸いです。

10/24(木) 4階では秋の運動会を開催しました。赤白に分かれて楽しみました。  
**的当て**  
①テーブルの向こう側の的に狙いを定め、高得点をねらう。最高得点10点をめざそう。

②テーブルの向こう側のピンに狙いを定め、何ピン倒せるかな。「若い頃はストライクをバンバン出したものよ」  
**輪投げ**

③ペットボトルをめがけて輪っかを投げてみよう。みごと入れれば得点ゲットです。  
赤白対抗戦、熱戦の結果は…  
赤チーム 26点 白チーム 19点  
赤チームの優勝です!!

