



# いとうの杜新聞

令和6年12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12月15日 発行 第165号

## 第1回 南伊豆町みちくさほちほちフルマラソンに参加して走ってきました！①

皆さんこんにちは。僕は先日（11月中旬）南伊豆町のマラソン大会に参加してきました。他の人からよく「なんで走るの？」「なんで大会にでるの？」「楽しいの？」「え？意味わからない」…等々…そんなことをよく言われます。皆さんは趣味や興味ある事、好きな事ってありませんか？僕の趣味や好きな事は「走る事」です。僕は小さい頃から走る事が好きでした。小学生が登下校走っている姿を見かけた事はありませんか？僕もその一人でした(笑)。部活動を引退してからは運動をすることはなかったのですが、数年前のコロナが流行り出して外出を控えるようになった時から、人と接触しなければ外に出てもいいのでは？と考えるようになり、なんとなく運動してみようかなと思うようになったのがきっかけでした。始めた時に感じたのは体力の衰えでした。約10年間何もしていなかった自分の身体は昔の頃とは全く別人となり、歳もそうだけど体力は信じられないくらい落ちていました。そこから体力を少しでも戻すために走るようになりました。走り始めてから数年、最初は1kmくらいしかまともに走れなかったのが5km、10kmと少しずつ伸び、今ではかなり長い距離を走れるようになりました。なんとなく距離も走れるようになったあるマラソン大会で、10数年ぶりに友人と会いました。会った時にその話になり、友人もなんとなくで始めたそうで、今度の大会で一緒に走る約束をしました。

大会に出場すると言ってもフルマラソン（42.195）の大会は走ったことのない距離です。ぶっつけ本番で走れる距離ではないのはわかっていたので、今の自分の実力を知る為にこの大会に応募しました。なぜこの大会かって？それは一番近かったからです(笑)。それと初心者向けであり、制限時間も長くぼちぼちゆっくりゴールをしようっていう大会のコンセプトがあったからです。しかも第1回開催！目立てる！自分にはちょうどいいと思い申し込みを決意しました。申し込みが終わってからは練習の日々。とにかく長い距離、長い時間を走る練習をしました。本番数日前から体力を温存し当日を待ちました。ここで気になるのは天気です。本番当日は雨予報…数日前から天気を確認していましたがかなり怪しかったです。中止になることも考えましたがとにかく雨だけは降らないでほしいと思い祈ることしかできませんでした。なぜなら申し込み時に払っているお金は中止になったら戻ってこないからです。普通は返却されますけどね…(嘘みたいなホントの話です)「お金払って苦しい思いするなんて信じられない」(まさにそう)でも皆さんも好きな事とかにはお金かけますよね。それと一緒に。マラソン大会当日が近づき…そして当日。当日の朝は雨予報だったのです。開催されるのか中止か？続きは次号に。

(タイトルに参加して走ってきましたとあるので予想はつくが…)

伊豆の走り人



## 12月のレクリエーションと行事予定

### 年末年始休業のお知らせ

通所リハビリテーション 令和6年12月30日(月)～令和7年1月3日(金)休業  
短期入所生活介護 通常通りの営業ですが、30日～3日まで送迎業務は休止  
居宅介護支援事業所 令和6年12月30日(月)～令和7年1月3日(金)休業  
介護老人保健施設いとうの杜は通常通り営業いたします

- 通所 誕生日会 7日(土) 10日(火) 16日(月) Xmasお楽しみレク 24日(火)  
年末最後のお楽しみレク 28日(土)
- 2階 気の早いサンタクロースの駄菓子屋さん 11日(水)
- 3階 気の早いサンタクロースのケーキバイキング 12日(木)
- 4階 サンタだらけのXmas会 24日(火)
- 5階 誕生日会 11日(水)  
おいもジュース 6日(金)  
いちごでデザート作り 19日(木)  
Xmasイベント お菓子詰め放題 24日(火)
- 6階 気の早いサンタクロースのケーキバイキング 12日(木)

移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。  
12月5日(木)  
12月17日(火) 午後のみ営業  
12月23日(月)  
ご希望の方は各フロアスタッフまで!!

## クリスマスイブに… ～キャンドルサービス～



♪き～よし この夜  
ほ～しは光り～♪  
聖なる夜に…メリークリスマス！  
毎年スタッフ有志によるキャンドルサービスが行われます

今年もあとわずか 来年も  
良い年でありますように！



## 今年も押し迫って参りました

利用者の皆様、ご家族の皆様  
今年も残すところあとわずかになりました。私たちの施設に対するご理解とご協力に、心より感謝申し上げます。皆様のおかげで、今年も無事に過ごすことができました。  
当施設では、最新のICTシステム「EGAOLink」を導入し、利用者様へのサービス向上とスタッフの業務効率化に努めております。これにより、ご利用者様の状態を迅速に把握し、最適なケアの提供やご利用者様との時間を作ることが可能となってまいります。また、源泉かけ流しの温泉も好評をいただいております、多くの利用者様に心身ともにリフレッシュすることが出来たと自負しております。  
これからも、ご利用者の皆様が安心して過ごせる環境を提供するため、スタッフ一同精進してまいります。新しい年も、皆様にとって素晴らしい一年となりますように心よりお祈り申し上げます。  
どうぞ良いお年をお迎えください。

いとうの杜事務次長 渡邊 誠

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





恒例の寿司バイキングを11月に行いました。寿司ネタは獲れたてネタを早朝に仕入れ、その日のお昼に提供です。伊東だからできることです。

2階…皆さんお寿司大好き！たくさん召し上がりました。大賑わいでした。  
「おかわりまだたくさんありますよ～」



6階…「私はもういいわ」とか言ってましたけど、結局おかわりしてました。  
エビちゃん 「おいしかったです、ありがとう」とわざわざお礼を言ってくださいました。

# お寿司



# バイキング

「よっ！杜寿司社長！」



まい心!



3階…「それ、それください」



すごい行列ができていました。足りなくなりそうな勢いで杜寿司大繁盛でした。

5階ショートステイ…「今日は来てラッキー♡」

「茶碗蒸しもおいしかったよ」  
「またのご利用お待ちしております！」



4階…「今日は何の日？」「お寿司食べ放題の日ですよ」  
最初は遠慮してた皆さん、でもやっぱりお寿司は大好き。おなかいっぱい。



甘だれがかかった鰻寿司も人気でした



船盛りのお刺身(かんぱち)を個々に盛り分けしました



嚥下状態が悪い方にも安心！！  
刻んだネタにシャリもゆるく握りました



通所ご利用の皆様、お待たせいたしました。本日はお寿司バイキングです。お好きなネタを選んでくださいね。

「生魚は苦手なんですけど…」  
「おいなりさんやのり巻き等ございます」  
「私はすし飯が苦手なんですけど…」  
「白ご飯やおかわりの用意もできますよ」

臨機応変対応可能です。またのご利用お待ちしております。



あがり君



たまちゃん



オスシ♡



今回の寿司バイキングいかがでしたでしょうか。フロアによって売れ筋ネタが変わるのは意外でした。次回も開催する予定ですのでよろしくお願いたします。

杜寿司社長(本当は栄養科スタッフ)