



いとうの杜新聞

令和7年1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1月15日 発行 第166号



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。本年も、ご利用者様、ご家族の皆様にとって幸多き一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

昨年はいとうの杜DX元年となりました。介護カルテシステムを含めたEGAOLinkというシステムを4月に導入。これにより、スマートフォン1台で記録入力、ご利用者様のコール、見守りにも対応できるようになり、情報共有、業務効率を大きく改善する事ができました。この生み出された時間をご利用者様に還元し、さらに魅力ある施設へなるべく職員一同努力して参ります。

すべてのご利用者様に心豊かな日々をお過ごしいただくために、職員一同、本年も更なる向上を目指し誠心誠意努力して参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

介護老人保健施設いとうの杜施設長 山下 重雄



「今年巳年」：現代人の多くは「ヘビ？いや〜…ちょっと」と苦手意識を持つほうが多いと思います。しかし、神社のご神体がヘビというのは珍しくないし、「ヘビは神の使い」などといいますよね。ヘビは幸運をもたらす生き物です。今年に期待しましょう。

あけましておめでとうございます。栄養科では年末年始にかけ、「食べること」において様々な献立、おやつの行事食を提供させていただいております。

施設に入所されますと季節の移り変わりや世間一般の行事に疎くなりがちです。「食べること」で皆様に年末からお正月にかけての雰囲気味わっていただきたく、企画しております。クリスマス、年越し、お正月、七草がゆ、おしるこ等楽しんでいただけましたでしょうか。

今後も季節に合わせたメニュー、レクリエーション活動等「食べること」においての企画を継続して参りますので楽しみにお待ちください。

栄養科 管理栄養士 高橋 長生

5階ショートステイ おやついろいろ

栗のパンケーキ



おいもジュース



いちごサンタ



1月のレクリエーション と行事予定

通所	新年だものお汁粉いただきますしゅう	1/10
	誕生日会	1/11, 13, 22, 28
2階	新年だものお汁粉いただきますしゅう	1/17
3階	新年だものお汁粉いただきますしゅう	1/8
	ケーキバイキング	1/15
4階	新年だものお汁粉いただきますしゅう	1/9
5階	新年だものお汁粉いただきますしゅう	1/6
	誕生日会	1/22
	ちょっと遅めの新年会	1/29
6階	新年だものお汁粉いただきますしゅう	1/6
	ケーキバイキング	1/15
	焼き芋〜バニラアイス添えて〜	1/28



1月7日は七草がゆ
春の七草言えますか
せり なずな ごぎょう はこべら
ほとけのざ すずな すずしろ

移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。
1月 9日(木)
1月21日(火) 午後のみ営業
1月27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



第1回 南伊豆町みちくさぼちぼちフルマソンに参加して走ってきました！②

先月号のあらすじ：人生初のフルマソンに参加することになった僕。参加料も支払い当日を待つのみ。ただ、お天気が気になるのであった。

中止の連絡はなかったため開催が決定しました！！

大会前夜から緊張で寝つきが悪かった僕は朝の4時起床。天候は暗すぎて分からず。とりあえず雨は降っていない。朝食をとり、軽くストレッチをして会場に向かいます。会場は南伊豆町なので伊東からはすごく遠い（1時間半位です）当日の受付だったので早く行ったつもりが…。まさかの駐車場満車！かなり遠いところになんとか空きを見つけ歩いて会場まで向かうことに。駐車場を見ると県外ナンバーだらけ。地元の車を探す方が難しかったです。無事に受付を済ませて準備へ。この時点でまだ朝6：30。8時のスタートまではかなり時間があります。スタートの準備とストレッチ、アップをしていざスタートへ！…と思ったけど僕はスタート前に緊張しており何度もトイレに行っていました(笑)。スタート前には開会式も行われていましたが遠すぎて何も聞こえませんでした。この大会はコスプレOKであったため、某アニメキャラクターの恰好などいろんな選手がいました。一番びっくりしたのは、裸足の人がいたことです。42㌔を裸足で完走しようなんて…考えられませんよね。いとうの杜新聞編集長が応援に来ると言っていたので探しましたが、人が多くて見つけられませんでした。

ここでこの大会の紹介です。地元の特産品などを楽しみながら、順位を競わずにゆっくりと走ってもらおうという大会です。みちくさぼちぼちマソンと名付けられたこの大会は、南伊豆町観光協会などでつくる実行委員会が企画したもので、県内や首都圏などから応募がありおよそ500人が出場する大会です。

最後尾にいた僕の緊張はMaxに。心拍数は130！もうおかしくなっていました。走る直前は晴天に。走るには最高です。5時間以内にゴールしたら失格で9時間以内というルールがありました。（普通は無いルール）参加者は、太平洋に面した美しい海岸線や木々の色づきを楽しむことができる山あいのおよそ42㌔のコースを順位を競わずにゆっくりと走ります。途中にある地元特産の海の幸山の幸を使った料理など楽しめるエイドステーション（休憩やエネルギー補給ができる場所）は11か所ほどあり、地元の方の応援がありました。

海に面した手石地区では、おにぎりや味噌汁とともに「とこぶし」の煮つけが並び、参加した人たちは足を止めて舌鼓を打っていました。コース途中に伊豆最南端の石廊崎もあり、晴天の中絶景を楽しむことができました。が、石廊崎に行くまでがかなり大変でした。ほぼ上り坂！超きつい！！それでもそのきつさを上回る景色に感動しました。エイドステーションは11か所もあるので食べながら飲みながらゆっくり堪能しました。もちろん全部制覇！たくさん食べすぎておなかいっぱいになりました。最後にあるもののけゾーンと呼ばれている場所は、約3㌔区間山の中を走るコースであり、山の中ということもあり野生動物が出そうな雰囲気が漂っていました。しかもまた坂。携帯の電波も入らない所でドキドキ感を堪能(?)しました。（色んな意味で怖かったし傾斜が凄すぎて走れず歩きました）

天候に恵まれた初フルマソン…結果は？ 無事完走しました！ゴールでは応援に来てくれた家族が待っていてくれました。制限時間にもゴールできたし初めてのマソンにしては上出来だったと思います。ただ途中で足は吊るし、気分が悪くなってしまうなどトラブルもたくさんあったフルマソンでした。のんびりぼちぼちってコンセプトだけど坂道が途中で何か所もあり、長くて4㌔の坂道も…本当に疲れました。ゴール後は足が痙攣してうまく歩けず、しゃがむこともできませんでした。帰りは奥さんに運転してもらいました。全身筋肉痛は直るまでかなり時間を要しました。楽しく途中からとてもつらかった42㌔、機会があればまた走ってみたいです。次は1月にあるオレンジビーチマソンと3月にある静岡マソンに出場します。

（ここだけの話）ハーフまでの距離（21㌔）まではずっとトップ！～30㌔まではトップ3で走っていたことはちょっとした自慢話！！ 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



南伊豆在住の編集長からの一言：当日応援と取材に行く約束したが起きたら8：00。会場に行ってみたら誰もいませんでした。 ガンバレや〜 カア〜



4階クリスマス会

12月24日 今日はクリスマスイブ

みんなで輪になって
クリスマスソングを..
♪ジングルベル
♪赤鼻のトナカイ
♪サンタが街にやってくる



この後はおやつに
可愛らしいクリスマス
ケーキでした



通所クリスマス会

通所のクリスマス会は、クイズ形式で得点を重ね、優秀賞は豪華プレゼント？
一問正解するといちごやホイップクリームがもらえます。（ホンモノではありません）

出題内容は通所スタッフの公開できるプライベート問題です。

通所に通っている皆さんは、スタッフの意外な面を知り、感心したり笑ったりと賑やかなひと時を過ごしました。



正解を重ねると大きなケーキが出来上がります。



xmasメニュー
海老ピラフ
ミートローフ
ブロッコリー甘酢和え
コーンポタージュ
おやつはクリスマスケーキ

