

# Wellcare 通信



第243号 令和6年6月発行  
ご意見、ご相談は、0557-54-0054

ウェルケア伊豆高原概要

令和6年6月1日現在

ご入居者数：32名 平均年齢：91.06歳

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1741-266

榎有楽 <<お問い合わせ先>> info@wellcareizu.jp

## 施設情報

入居相談などお気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくはWeb「[ウェルケア伊豆高原](#)」で今すぐ検索!!



## 運動会

5月19日に運動会を開催いたしました。これまでは、スポーツの秋と合わせて10月に開催していました。一昔前は秋開催が多かった運動会も、最近、学校行事の見直しなどで春開催が多いそうです。ウェルケアでも時流に乗って、今年は春開催にいたしました。

開催時期は時流に合わせましたが、ウェルケアの運動会と言えば、やはり「365歩のマーチ体操」です。平均年齢91歳に皆様、腕を前に横に上に大きく動かして準備体操から元気よく動かしていました。

今年の種目は、恒例の玉入れと、新種目「ゲートボール送り競争」でした。動く玉入れカゴに向かって次々と紅白の玉が入られました。お元気な方は、立ちあがって狙いを定めてカゴに入れていました。紅白の玉の数を数えて勝敗を決めようとしていたところ、その最中のカゴに玉を投げ入れ自陣を勝たせようとする不屈な方もいらして、職員からイエローカードを突き付けられていました。

ゲートボール送り競争では、スティックを手にしただけで楽しそうな笑顔をされる方々ばかりでした。ウェルケアでも初めての競技で、職員も目論見通りだったかどうか定かではありませんでしたが、競技の勝敗はともかく、楽しく運動をされて喜ばれていました。



運動で身体を動かした後は、梅雨入り直前、しっかり水分補給、おやつでお腹満足して、紅白両陣営入り混じって談笑して過ごされました。



## HAPPY BIRTH DAY





## 5月のおやつくらぶ

### 5月のMENU

- ☆1回目 ohnishi のバスクチーズケーキ
- ☆2回目 創作和菓子いっしんのどらどら



5月のおやつくらぶは、浮山別荘地内に open した洋菓子屋の ohnishi のバスク風チーズケーキでした。濃厚だけどとても軽やかでチーズケーキ=固いというイメージの方は頭の上にこれは焼けているのか?とクエスチョンマークが付く位しっとりとしていて美味しかったです。2回目は、いっしんのどらどらというバターどら焼きと新茶でした。栗入りも気になりましたが(笑)、今回は皆さんが安全に美味しく召し上がっていただけるように栗なしにしましたが、バターとあんこってなんであんなに美味しいんですかね、皆さん喜んで召し上がっていただけました。



## 端午の節句



## 衣料品販売

5月12日に八幡野の衣料品店レイシェルクラブさんに来ていただいて新しいお洋服に目を輝かせながらショッピングを楽しんでおりました。



## 防災訓練

5月29日に消防機器点検と防災訓練を実施いたしました。



## しんえ 新 ⑤

ぼーっとしましょう。

忙しい生活で、体の疲れより心と脳の疲れがかなりあります。脳の疲れを取り除くには、ぼーっとする事が大切だって。それで、どうやってぼーっとするかを調べて見たら「目の前の物をなんとなく考える」ことみたいです。最初は何回練習しても集中できません。例えば、目の前にあるペン。「なんでこんな色何だろう」「もし、このペンが<ペン>と呼ばれていなかったらどんな名前になるかな」って。。。。私は、ぼーっとすることが面白くて、休憩時間で10分ぐらいでもぼーっとすることを習慣にしています。

## 6月の予定

- 6日(木) おやつくらぶ
- 19日(水) 絵手紙教室
- 18日(火) 三島信用金庫来館
- 27日(木) 移動美容室はしば来館
- 毎週火曜日 ナガヤ買物
- 第3火曜日 ココカラファイン買物
- 毎週日曜日 休浴日
- 毎週水曜日 ゆたか号
- 隔週月曜日 こんがりあん移動販売

## 編集後記

今年は、GWにお天気が良かったので伊東は観光客がとても多かったですね。端午の節句もお天気が良くこいのぼりも気持ちよく泳ぐことが出来ました。我が家にも息子がいるので数年前までは家で泳がせていましたが年々忙しさにかまけて毎年眠っています。ですが、息子がこいのぼりの様に元気に泳いで(成長して)くれているので良しと勝手にしています。笑(O)

## 公式 SNS やっています

施設内のイベント情報

ぜひご覧ください!!

