

社会福祉法人 東京有隣会

# 有隣

YURIN

2025.8

(令和7年)

創立100周年



## 猛暑を賢く乗り切るために

猛暑が続く毎日です。賢い対策で猛暑を乗り切りましょう。

暑い日には冷たい飲み物で水分を補給することが大切です。一日に2〜3リットルを摂る必要があります。冷水は体内の水分を補充し、熱中症の危険性を減らす役割を果たします。お茶も健康によいことで知られています。冷やして飲むと涼しさも期待できます。

エアコンや扇風機の使い方を工夫すると、快適な空間を作ることができます。エアコンの風向や風量、温度の設定に加えて、扇風機も使って室温を調節して効率よく夏の暑さを乗り切りましょう。

昼間は長時間の外出などで体力を消耗しないことも大切です。外出時は日差しや紫外線に注意しましょう。帽子やサングラス、日焼け止めクリームを忘れずに。また、保冷剤を首や脚に当てるのも熱中症予防に効果的です。

暑い夏を涼しく乗り切ることは決して無理な作業ではありません。適切な対策と心の準備があれば、誰もが快適に夏を過ごすことができます。今こそ、普段やり残して気になっていたことを始めてみませんか。他にも夏を快適に過ごす対策が色々ありそうです。皆さんも考えてみましょう。

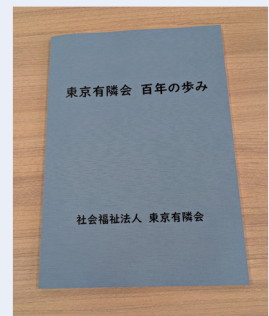
有隣病院 院長 藤田宜是

# 東京有隣会創立 100 周年

～ 5月17日(土)に、創立100周年記念の集い・茶話会を開催しました～

★集いでは、保坂区長をはじめ、福祉関係機関の方々からご祝辞をいただきました。また、近隣町会の方もご参加いただきました。

- ・これまでの資料等をまとめた冊子を元に、100周年の歩みを振り返りご紹介しました。
- ・職員OBの方々から当時の思い出等を伺いました。
- ・長年にわたるお琴や歌のボランティアや交流活動の功労者の方へ感謝状を贈呈させていただきました。また、30年以上勤務されている職員の永年勤続表彰を行いました。
- ・地域の小学生たちの元気なダンスは、式典を華やかに彩ってくださいました。



感謝状贈呈



ちとにこだんすCLUBの児童によるダンス

★茶話会では、懐かしい話で和やかな時間を過ごすことができました。



## 永年勤続30年表彰者の方に100周年を迎えてのコメント

この度は、永年勤続に表彰していただきましてありがとうございます。この34年を振り返るいい機会となりました。入職当時、病院という組織の右も左もわからず先輩の後を追いかけて、必死に仕事を覚えた頃を思い出しました。これまで出会った有隣病院の歴代職員の顔ぶれも思い出されます。

総務課という部署柄、取引先の方などのお付き合いも多く、沢山の皆様とめぐり合い、様々な経験を通して、成長し、現在に至ります。今の自分があるのはその皆様のおかげだと感じています。これからも、東京有隣会の発展のため精進し、定年まで勤め上げたいと心新たに誓いました。

有隣病院 総務課 総務係長

この度は、永年勤続に表彰していただき、誠にありがとうございます。この34年を改めて振り返り、人生のタイミングにおいて身の振り方を考える時期に、都度有隣病院に残る選択をしてきたことを思い出します。

当初から、東京有隣会の成立を年末年始や創立記念日の折りに触れ、ご健在だった石井薫元理事長のお言葉をいただいたことを覚えています。それは、今でも私の中で礎となっています。

これまで病院管理栄養士として現在の立場を築けたのも、諸先輩方、部署に関わらず支えてくださった皆様のおかげと深く感謝しております。今後もご縁を大切に、後世の育成にも尽力していく所存です。そして、患者さんに元気にご退院していただける病院食、並びに「人生最後の一口」かもしれないお食事の提供を、精一杯心を込めてお出しできる様、頑張っております。

有隣病院 栄養科 係長





## 有隣ホーム

願いは・・・

日々精進！

七夕

スイカの風鈴できました

星に願いを・・・  
年に一度のロマンチックな日、織姫と彦星が  
天の川で出会う日です。  
みなさまは、どんな願い事をされたのでしょ  
うか。  
その願いを私たちが全てかなえましょう。  
ファイト～!!!



**癒しと安心のある暮らし**

新棟での新たな暮らしが始まって半  
年、地域ボランティアの皆さまによる歌  
やマッサージの催しを通じて、温かな交  
流が育まれてきました。音楽や癒しのひ  
とときは、ご利用者様の笑顔と心の潤い  
につながっています。当施設では、スマー  
トフォンを活用した見守り支援やユニツ  
トケアの定着にも取り  
組み、ご利用者様一人  
ひとりが自分らしく過  
ごせる環境づくりを進  
めています。8月上旬  
には新棟で初の夏祭り  
を開催予定です。



## 第2有隣ホーム



**運動会そして七夕**

ケアセンターでは、初  
夏の行事として『運動会』  
『七夕』を開催しました。  
運動会では、紅白それ  
ぞれチーム一丸となり、真  
剣に競技に取り組んでい  
ただきました。七夕ではプ  
ロジェクタを使い、プラネ  
タリウムのように『四季の  
星座』を上映。ハンドベル  
の演奏は利用者の皆さま  
にも一緒に奏でて  
いただきました。



## 有隣ケアセンター





## 有隣病院

### 船橋あおばまつりに参加しました

六月一日(日)に船橋あおばまつりに参加しました。

今回は血圧・血管年齢測定に加え、握力測定を実施しました。握力は簡単に測定できますが、実は全身の筋力の状態がみえる指標となります。子供たちは学校の体力測定で行ったことがあるためか、興味や関心が高く、とても楽しそうに取り組んでくれました。

一緒に来場していた親御さんや祖父母の方々もお立ち寄りいただき、合計約百五十名もの方にご参加いただき大変賑わいました。



### みんなの健康サロン

六月十九日(木)に希望ヶ丘団地 Eラウンジにて「みんなの健康サロン」を開催しました。コロナ渦のため開催の中止を余儀なくされていましたが、今回約五年ぶりの開催となりました。薬剤師と社会福祉士で相談ブースを設け、四名の方が相談にみえました。

また、「明日外来受診です。」「有隣病院に妻が入院中です」という有隣病院を身近に感じて立ち寄って下さったり、お薬の飲み合わせについてご相談がありました。また当院へのご意見を頂き、直接お話を伺える良い機会となりました。今年度の「みんなの健康サロン」は三ヶ月に一回、毎回二部門の専門職が交代で相談ブースを設ける予定です。

次回九月十八日(木)は、リハビリ療法士と、看護師です。転倒予防体操など体験型のサロンを予定しています。



尿の色でわかる熱中症のサイン

尿の色が濃いほど **脱水や熱中症に注意が必要**

今年の夏も、厳しい暑さが続いています。熱中症を防ぐためには、「こまめな水分と塩分の補給」がとても大切です。

ところで、皆さんはトイレの時、自分の尿の色を気にしたことがありますか？実は、尿の色や量を見ることで、体内の水分バランスがある程度わかります。尿が濃い黄色になっていたり、量が少なくなっているときは、体が水分不足になっているサイン。この状態が続くと、熱中症のリスクも高まります。

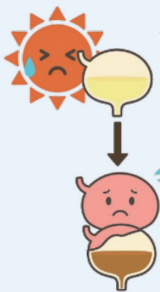
特に中高年の方は注意が必要です。

加齢とともに、体に水分を蓄える筋肉量が減り、さらに、のどの渇きを感じにくくなるため、自覚のないまま脱水が進んでしまうことがあります。また、夏は汗として水分がどんどん失われるため、尿の色が濃くなりやすいです。

尿の黄色は、体内で古くなった赤血球が分解される過程でできるウロビリリンという成分によるもの。普段は薄い黄色ですが、水分が足りなくなると、濃い黄色になります。

もし「いつもより色が濃い」と感じたら、それは体からの SOS サイン。のどが渇いていなくても、意識的に少しずつ水分を摂るようにしましょう。毎日のトイレタイムに、少しだけ「尿の色」に注目してみてください。さいね。それが、熱中症予防の第一歩になるかもしれません。

※朝起きた直後の尿や、ビタミン剤を服用した後の尿が濃くなるのは、正常な反応ですので心配いりません。



臨床検査室

### ケアプランゆうりん

(居宅介護支援事業所)

介護支援専門員(ケアマネジャー)がご利用者の立場にたって、介護を必要とする生活について相談援助を行います。今年度より2名体制となり、必要なサービスを総合的に提供するように連携体制を構築し、ご利用者の状態とサービスの状況を継続的に把握し、自立した生活を支援します。

