

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



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。帽子やサンダーラス、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とあります。皆さんも考えてみましょう。

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、一日に2～3リットルを摂ることが必要です。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が、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。

## 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。

# 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、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、取引先の方などの付き合いも多く、沢山の方々とめぐり合い、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方々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、ご健在だった石井薰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方々のお陰と深く感謝しております。今後もご縁を大切にし、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、頑張ってまいります。

有隣病院 栄養科 係長



## 第2有隣ホーム

### 癒しと安心のある暮らし

新棟での新たな暮らしが始まつて半年、地域ボランティアの皆さん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ッ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。



### 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きました。七夕ではプロジェクトエクタを使い、プラネットarium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ん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。コロナ禍のため開催の中止を余儀なくされてしまいましたが、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、四名の方が相談に来ました。

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、リハビリ療法師と、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る。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。

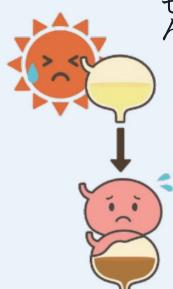
特に中高年の方は注意が必要です。

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、体内で古くなつた赤血球が分解される過程でできるウロビ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な」と感じたら、それは体からのSOSサイン。のどが渴いていなくても、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ね。それが、熱中症予防の一歩になるかもしれません。



臨床検査室

## ケアプランゆうりん

(居宅介護支援事業所)

ケアマネジャー

ハロウイン

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。

