

# アスモグループ新聞

アスモグループ新聞はアスモグループのホームページ  
asumo-kaigo.jp からご覧になれます。

【中野区 介護 アスモ】で検索してください。

令和7年7月 第238号

※「アスモ・たんぼぼ新聞」は令和7年4月より「アスモグループ新聞」に名称を変更いたしました。

## 「昭和がくれたやさしい記憶」

いつもアスモ新聞をご覧いただきありがとうございます。今年は梅雨明け前から猛暑の連続です。体調管理には十分にお気をつけください。

私は夏になるとなぜか幼少期の思い出や街並み、学生の頃のクラブ活動のことなどよく思い出したりしますが、皆様はいかがでしょう？

ガタン、ゴトンと走る路面電車。角のタバコ屋の店先にある赤いポスト。

夕暮れになると魚屋のラッパの音が聞こえ、どこかの家の夕飯の匂いがふわっと漂ってくる――

そんな昭和の町は、五感で生きていたような場所でした。

今のように高いビルは全くといっていいほどなく、見上げれば空が広く

て夏の入道雲が街をゆっくり横切っていました。駄菓子屋の前には、10円玉を握りしめた子どもたちが列を作り、ガラスのケースには串にささったきなこ飴やカラフルなゼリービーンズが並んでいました。商店街では、八百屋のおじさんが「今日はトマトが安いよー！」と声を張り上げ、豆腐屋のラッパが「プープー」と町に響きました。人と人との距離が近く、顔を見れば「おかえり」「暑いねえ」と自然に言葉が交わされる、そんな日常だったように思います。

助け合うことが当たり前で、「地域」という言葉がもっと身近であたたかい意味を持っていたように感じます。今、多くの利用者の皆さまは、そんな昭和の町の記憶を懐かしく誇らしく感じているのではないのでしょうか。

子どものころ、近所の市場にお使いに行くと、店の人がみかんを一つオマケしてくれたなんてことはよくあった光景でした。家の前で夕涼みしてたら、隣のおばさんがスイカを分けてくれたなんていう光景は日常

茶飯事でした。

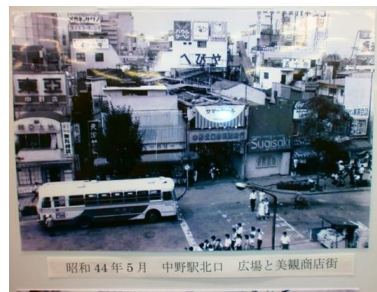
どの話にも、物の豊かさではなく、人のぬくもりがあふれています。時代は流れ、商店街はシャッター通りになり、電子音とLEDが街を彩るようになりました。けれど、昭和の町並みを思い出すとき、人々の記憶に残るのは「風景」そのものではなく、そこで交わされた心のやり取りです。介護の現場で私たちが耳を傾けるとき、その記憶はまるで映画のワンシーンのように語られます。そして語っているうちに、ご本人の表情がいきいきとし、まるで昭和の町に帰っていったような笑顔が浮かぶのです。

ある施設では職員が、ご利用者の話をもとに「昭和の町再現マップ」を一緒に作ったなんていうお話も聞いたことがあります。「ここが銭湯」「こっちにお豆腐屋さんがあった」「夕焼けが見える坂道がここ」その紙の上の町には、懐かしい暮らしが息づいていました。

今、私たちは介護という仕事を通じて、「記憶の町」に寄り添うことができます。それは、過去を懐かしむだけでなく、ご利用者の「人生を認める」ことでもあります。

この夏、昭和の町の記憶に耳を傾けてみませんか。昔話の中に、今に活かせるヒントがたくさん眠っています。人と人とのつながり、声をかけあうあたたかさ、それは令和の今にも必要なものです。

昭和の町は、もう一度、私たちの心の中で生き返るのです。あの懐かしい、風の吹く夕暮れの道のように。



昭和44年5月 中野駅北口 広場と美観商店街



Society 5.0  
for  
SDGs



2020年よりスタート致しましたSDGs(持続可能な開発目標)活動は、弊社の一ヶ月間のサービス量に応じて寄付活動や社会活動の原資に充てる予定になっております。

2025年5月の活動実績=12,065Pとなり、これまでの累計数は、1,076,210Pとなりましたのでご報告させていただきます。また、具体的な活動内容の詳細につきましては、引続きアスモグループ新聞にてお伝えさせていただきます。



## これからの時期は特に注意！ 室内でも発生する熱中症

熱中症というと、日差しのある屋外で発生するイメージを持たれている方も多いかもしれませんが、室内にいても、条件によっては熱中症になることがあります。

**①環境：室温や湿度の高さ、風通しの悪さ ②からだ：体調不良 ③行動：長時間の作業、水分不足**  
これらの条件が重なると、屋外同様に熱中症が発生する可能性があります。

### 室内熱中症の対策ポイント5箇条

#### 1. 温度と湿度を気にする

室温が高い時だけでなく、湿度が高い時も熱中症に注意が必要です。

冷房機器や除湿器などを使用して、快適な環境を保つようにしましょう。

#### 2. 室温を適切に保つ

室温は日当たりなどでも変化します。遮光遮熱機能のあるカーテンや、すだれなども活用していきましょう。

#### 3. こまめな水分、適度な塩分補給

喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。室内での作業であっても、冷房のないお風呂掃除の最中などは、室内熱中症を起こしやすいので、適度に休憩を入れるなどしましょう。

#### 4. 生活リズムを整える

睡眠不足や、体調不良、栄養不足も熱中症になる危険を高めます。

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。

#### 5. 体を暑さに慣れさせる

体が暑さに慣れていない状態での急な暑さは、熱中症を起こしやすくなります。

適度な運動や湯船に浸かって入浴することで、身体を暑さに慣れさせましょう。



### 室内熱中症になりやすい場所とは？

総務省消防庁によると、熱中症の発生場所は三割から四割が敷地内全ての場所を含む住居、となっており、室内での熱中症の発生も多くなっています。

室内で発生する熱中症は、室内で過ごしている間に室温や湿度が上昇するなど、環境要因で起きるほか、屋外活動後、適切に体を冷やすことが出来ずに熱中症になる場合や、夜間に冷房を使用しないことで熱中症になる場合もあります。

特に、以下のような状況は熱中症に注意が必要です。

#### ・キッチンで料理をする時

キッチンで火を使っていると、熱と共に蒸気による湿気が発生して、高温多湿の環境が生まれる為、注意が必要です。

エアコンや換気扇を活用する、こまめに水分補給を行うなどの対策を行いましょう。

#### ・トイレ、お風呂場などの掃除

トイレなどの狭い場所、お風呂場などの湿度が高くなりやすい場所、また、廊下や洗面所などの冷房が効いていない場所は、他の場所よりも高温多湿になりやすい為、注意が必要です。

こまめな水分補給のほか、換気や冷感グッズなどを活用して熱中症の対策をして下さい。



#### ・入浴時と睡眠時

暑さに体を慣らす為にも、入浴は重要です。シャワーだけで済ませずに、湯船に浸かって温まらしましょう。

暑い時期に入浴をする際は、お湯の温度を熱くし過ぎないように注意し、入浴前後にしっかりと水分補給を行って下さい。

また、眠っている間も水分は失われるので、寝る前にも水分補給をし、適切な冷房機器を活用して快適な睡眠環境を作りましょう。

#### ・ベランダや庭での作業をする時

室内ではありませんが、洗濯物を干したり、植物の手入れなどをする為に、暑い時期、外へ出ることもあるかと思えます。

涼しい冷房の効いた部屋から外に出る場合は特に、こまめな休憩、水分と塩分補給を忘れないようにしましょう。

冷感グッズで首元を冷やすのも効果的です。



相談員：小川の相談事例をご紹介します。



■「猫ちゃん3匹と一緒に暮らしたい」  
～想いに寄り添った施設探し～

- ・ご入居者：80代（女性）
- ・お住い：杉並区
- ・介護度：要介護1
- ・入居先：東京都八王子市  
(介護付き有料老人ホーム)

数少ないペット可の施設でも1～2匹までが限度。3匹同居可能な施設はほとんどなく、情報収集は難航。お嬢様に猫ちゃんを預ける選択肢もご相談させていただきました。しかし、お嬢様の「母の気持ちを叶えたい」という想いと、ご本人様の「猫ちゃんは亡き夫の形見」という深い愛情を受け止め、あきらめず探し続けた結果、ついに都内で1件、3匹同居可能な施設を見つけることができ、施設見学後、その場で入居を決断されました。

有料老人ホーム紹介業として16年、さまざまなご相談を受けてきましたが、その中でも印象的だったのが「猫ちゃん3匹と一緒に暮らしたい」というケースです。

ご本人は都内で一人暮らし、足腰の衰えから転倒が増え、猫たちの世話も難しくなってきた頃、担当ケアマネジャー様から当社へ相談がありました。

お嬢様とも話し合いの上、「今後の安心のために施設入居を」と方向性は決まったものの、問題は“猫ちゃん3匹と一緒になければ入居しない”という強いご希望でした。



■感想

猫ちゃんと暮らせる施設が見つかり、ご本人様の笑顔と「本当にありがとうございました」と涙ぐまれたご家族の言葉が、今も心に残っています。施設を紹介するだけでなく、“大切な想い”に寄り添うこの仕事の意義を改めて感じた経験でした。

なお、ペットと入居できる施設は少なく、犬のみ可・1匹まで・自分で世話ができる等、細かい条件が多いため、後悔のない選択をするためにも、施設探しの専門家に相談することをおすすめします。

～シニアハウスコム～「Instagram」より  
相談員：小川の投稿をご紹介します。



#有料老人ホーム紹介センター #有料老人ホーム紹介  
#シニアハウスコム #レジェンド相談員  
#プライベート #胡蝶蘭 #プレゼント



seniorhousecom

【胡蝶蘭：🌸】

シニアハウスコム相談員の小川です。

先日、友人が都内で雑貨店を新規オープンするという事で、開店祝いに胡蝶蘭をもっていきました。

実は、胡蝶蘭を人様にプレゼントするのは、生まれて初めてなんです。

思わず、記念に胡蝶蘭と自分を撮ってもらいました。渡す側なのにw

胡蝶蘭て、調べたら週に1～2回程度の水やりで、1～3ヶ月位持つ花なんですね！知らなかったあ…w

胡蝶蘭の花言葉「幸せを運んでくる」にあるように、友人のお店も『幸せを運べる店』になりますように🌟



Instagram  
はこちら👉



@SENIORHOUSECOM

デイサービス リハプライド ルフラン

リハプライドルフランの花堂彩です。いよいよ夏本番の7月となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？「将来的に日本の四季が二季になる…」と、気象の専門家らが警鐘を鳴らしてから、はや数年。最初はまさか？と思っていましたが、今年は春の陽気が感じられるはずの4月から日本各地で夏日を観測するなど、日々の生活の中で実感する機会が増えてきてしまいました。6月からすでに真夏を感じていた方も多かったことでしょう。さて、そんな暑すぎる夏を楽しめるかんたん運動を1つご紹介させていただきます。

かんたん運動

体にたまった余分な水は胃だけでなく、全身を冷やす原因になります。下記の運動法で体内の水のめぐりを良くしましょう。

3分間の足踏み



姿勢を正して背筋をまっすぐにしたまま、太ももを90度以上に高く上げ、3分間その場で連続足踏み行進。

**POINT!**  
テレビを見ながらなど「ながら運動」でもOK

30回スクワット



- 1 足を肩幅にひらき、つま先はまっすぐ前に向ける。
- 2 お尻を突き出すように、太ももと床が平行になるまで、ひざを曲げる。その姿勢で2秒キープしたら、ひざを伸ばして元の姿勢に。

3分間ウォーキング

1回3分という短時間でも下記のポイントを守って行うことで、高い効果が得られます。好きなタイミングで1日3回行いましょう。

歩き方のポイント



●施設内の季節の飾り

雰囲気作り担当：柳瀬 貴代江



リハビリの必要な方がおられましたら、ぜひ一度、見学・体験へお越しください



リハプライド ルフラン 〒161-0031新宿区西落合4-21-9 ☎03-5906-5761

明日も笑顔

アスモ



株式会社アスモ

たんぼぼ介護

訪問介護

株式会社アスモリンク

シニアハウスコム

有料老人ホーム無料紹介・相談

〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F

TEL 03-5318-4007

FAX 03-5318-4008