

## 暑い夏を乗り切りましょう!

人材部 次長 中村 浩

サッカーのワールドカップ ロシア大会では、毎日熱戦が繰り広げられ、国を代表する選手達のプレーに魅了され、サッカーファンでなくても、寝不足続きの方もいらっしやることと思います。日本は初戦コロンビアに快勝し、2戦目のセネガル戦は引き分けと、大変健闘していると思いますが、このライフスマイル夏号が発行されたところで、どこまで勝ち進んでいるか大変楽しみです。

私は40年以上神奈川県内の某プロ野球チームを応援していますが、最近は随分人気になり、チケットが簡単に取れなくなりました。20年程前に日本一になった後は、数年前まで〇〇銀行や〇〇の恥とまでいわれました。その頃に比べると大変嬉しいことです。

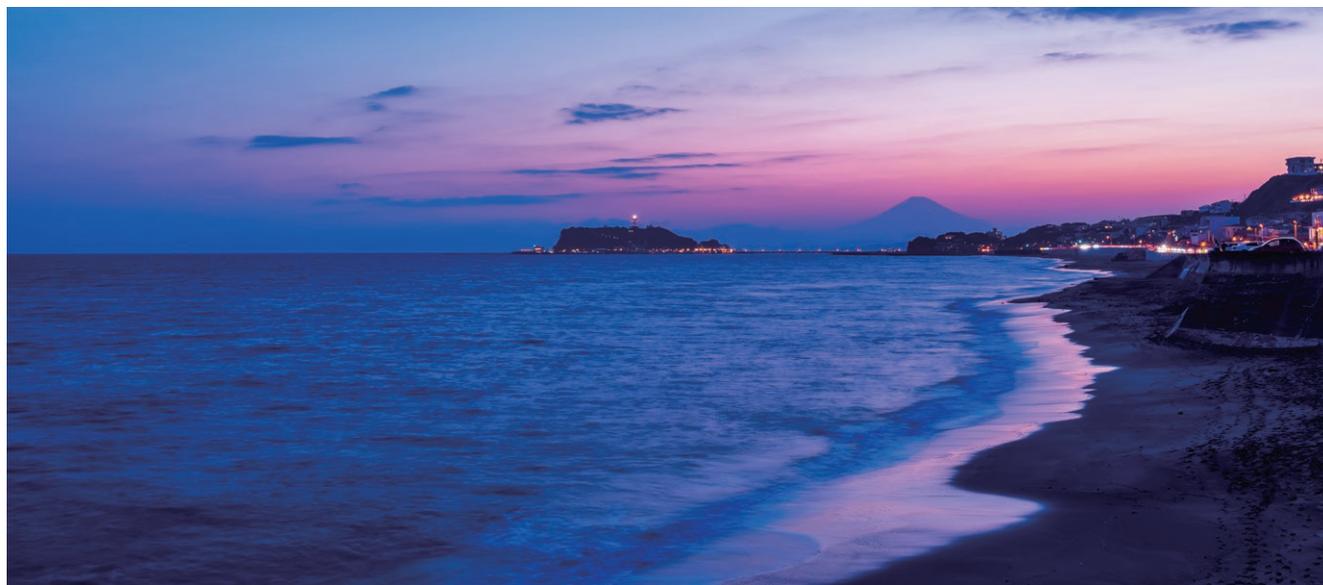
サッカーや野球を観ていると、得点シーンばかりに目がいてしまいがちですが、少し距離を置いてみると、野球では暴投等に備えたバックアップのため、一生懸命走ったりしています。結果的に無駄な動きになることも多いですが、時として勝負を左右するプレーになることもあり、私はそういった守備面の動きをみ

るのも好きなところですよ。

さて、私が人材部に異動となってから、半年が過ぎました。北里大学病院では、毎日2000人～3000人の外来患者と1000人程の面会者が来院され、人材部においては、その方達の受付業務や各病棟等での看護補佐業務等、それぞれの現場において当社スタッフがとても丁寧な対応をしていることが非常に誇らしく、北里研究所を支える役割を担っていると感じています。皆さんの頑張りに負けないよう、更に活気ある職場づくりに努めていきたいと思っています。

先日、北里大学東病院機能の、北里大学病院への移転・統合の発表が、学校法人北里研究所からありました。当社が引き続きどのように貢献できるのか、関係各署からのアドバイスや情報をいただき、提案をしていきたいと考えています。

もうすぐ梅雨が明け、暑い夏がやってきます。日頃の業務も大変ですが、趣味等で気分転換(私は芋焼酎を飲みながらのナイター観戦です)をしながら乗り切りましょう。



# 夏といえば海!

今年は梅雨前から、真夏のような暑さがありましたが、7月はいよいよ夏本番。ということで、夏の定番、海の楽しみを探してみました。

最近では海で泳ぐ方が減っているとか。もったいない話です。昭和世代にとっては、子供の頃に家族で海水浴というのが、夏の楽しみでしたよね。

相模原から少し足を伸ばせば、海水浴場が目白押し。茅ヶ崎、鎌倉の由比ガ浜、鶴沼や葉山町の一色など、多数あります。調べたところ『湘南5大海水浴場』という言葉を見つけました。誰が決めたのか不明なのですが、ご紹介します。

## 1 逗子海水浴場

逗子駅から徒歩15分くらい。比較的ゆったりと過ごせるところで、泳ぐのもいいですが、海の家でバーベキューができたり、食べる楽しみも事欠きません。

ここではスタンドアップパドルという言葉の頭文字をとった『SUP』というスポーツが楽しめます。大きめのサーフボードに乗って、パドルで移動する、という感じです。機会があったら、一度試してみてくださいはいかがでしょうか。

## 2 鎌倉 由比ガ浜

鎌倉という場所柄、割合おしゃれな海の家が並んでいるようです。海が見えるカフェでシーフードカレーをゆっくり味わうなど、若い方ならデートにぴったりかも。

海を楽しんだ後は、鎌倉のお寺巡りなどもいいかもしれません。

鎌倉 由比ガ浜



葉山 一色海水浴場

## 3 七里ヶ浜

海水浴場というより、サーファーが多い印象ですが、江ノ電の七里ヶ浜駅の目の前です。サーフィンをしない方は、浜辺のお散歩がちょうどよいかもしれません。

海が見える絶景カフェがたくさんあります。有名どころといえば、行列ができるカレー屋さん『珊瑚礁モアナマカイ店』。浜豚カレーが一番人気とのこと。そのほか『Bills 七里ヶ浜店』で、リコッタのパンケーキを海を眺めながらいただくなどはいかがでしょうか。

## 4 江の島 片瀬東浜

江の島と聞いてイメージするのはここではないでしょうか。片瀬江ノ島駅から徒歩5分、電車、車共に好アクセスのためか、かなりにぎわっている海水浴場です。日本で最初の海水浴場、という説もあるそうですから、やはり泳ぎやすいということなのでしょうね。

人が集まるだけに施設も豊富で、まず不自由なことはないと思います。例年各種イベントが行われていて、なかにはフラダンスの体験イベントも。

## 5 葉山 一色海水浴場

アメリカのCNNが『世界のビーチ100選』に選んだそうで、さらに2001年には環境省が選んだ『日本の海水浴場88選』にも選ばれています。電車で行く場合は、駅からバスに乗る必要がありますので、事前に調

べておきましょう。

なによりも、葉山御用邸の近くにあるせいか、海も浜辺もきれいです。もちろん、なにもしないでもきれいなはずはありません。いろいろとルールがありますから、ご注意ください。ルールさえ守れば、バーベキューも可能です。家族の一員、愛犬と浜辺を散歩などはいかがでしょうか。

この他にも皆さんそれぞれの“思い出の渚”があるかもしれません。今年も暑い夏になりそうですが、たまには海水浴で解放感を味わってはいかがでしょうか。

海に入るときは、準備運動を忘れずに。また、お酒を飲んだら海には入らないようにしましょう。

七里ヶ浜



## 熱中症に注意！ 夏を乗り切る対策を

事務部

7月を迎え暑さも本格的になってきました。これからさらに夏本番の暑さがやってきます。

北里研究所及び北里大学は5月、大学病院では6月よりクールビズが実施されています。ノーネクタイ、ノージャケット、半袖シャツなど涼しい衣服や、適切な水分補給で、暑い夏を乗りきりましょう！熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりと、日々の生活の中での工夫や心がけが大切です。

### 水分・塩分をこまめに程よく

喉が乾いていなくても、まめに水分を摂るようにしましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は、水分の吸収をスムーズにします。塩分は毎日の食事を通してほどよくとり、過度な摂取には気をつけましょう。

### 日々の睡眠と食事をしっかりと

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体づくりをしましょう。通気性のよい寝具や、エアコン、扇風機を適度に使って、睡眠環境を整えてください。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくくなります。

### 室内は涼しく、一定の温度・湿度に

自分の過ごす環境の気温や湿度を気にしましょう。屋内では、日差しを遮ったり風通しを良くしたりすることで、気温や湿度の上昇を防ぎましょう。「この位の暑さなら大丈夫！」と我慢をするようなことをしてはいけません。



### 衣服は通気性の高いものに

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。クールビズを意識した服装で、衣服は麻や綿など通気性のよいもの、下着は吸水性や速乾性にすぐれた素材のものを選びましょう。

### 屋外では日差しを避け帽子をかぶる

帽子をかぶったり、日傘をさしたりすることで、直射日光を避けましょう。なるべく日陰を選んで歩くことや、冷却グッズを活用することも有効です。外出時にはこまめに休憩を取ることを忘れずに。

ほとんどが一般的な予防対策です。皆さんもご存じとは思いますが、ぜひ実践してみてください！

## column

# 夏の果物といえば西瓜

『冷やした西瓜に塩を振って、夕涼みがてら縁側で』というのは、すでに昭和の風景ということになるのでしょうか…。西瓜について少し調べてみました。健康管理にも一役買いそうな西瓜。今晚あたりいかがですか？

### 起源

アフリカが原産とされているようです。元々は種を食べていたと、ものの本には書いてありますので、最初は今ほど甘くなかったのでしょうか。徐々に西へ伝わって、中国には11世紀頃にシルクロード経由で伝わったようです。『西瓜』という字、中国での呼び名のようです。シルクロード経由で伝わったものは“西”の字を使いますよね。

日本に伝わったのは16世紀から17世紀のようですが、岡山地方の弥生時代の遺跡から炭化した種が多量に見つかった、という話もあり、いつ伝わったのかはよくわからないようです。一般に普及したのは江戸時代で、三

河や紀州が名産地だったようです。明治時代に入ると、アメリカから多数の品種が入ってきて、改良されて今に至るとのことです。

### 栄養と効能

よく知られていますが、実の部分の90%は水分です。健康によさそうな成分として、抗酸化作用のあるリコペンがトマトの1.5倍、余計な塩分を排出するカリウム、利尿作用のあるシトルリン、ダイエットの味方マンノシターゼなどを含まれます。



## My Home Town

# 島名が町名の珍しい町 広島県 大崎上島町

事務部 上利和郎

私の故郷である大崎上島町は、広島県の平成の新設合併第1号として、大崎町及び、東野町、木江町が2003年4月1日に合併して誕生しました。

大崎上島町は瀬戸内海のほぼ中央、芸予諸島に浮かぶ大崎上島にあり、島名が町名の珍しい町です。南は愛媛県大三島、岡村島に海上1km、北は竹原市、安芸津町に海上10kmで面しています。広島県本土側とは、高速船フェリーで、竹原港、安芸津港と約30分で結ばれていて、便数も多く比較的便利です。大崎下島、大三島、今治との便もあります。

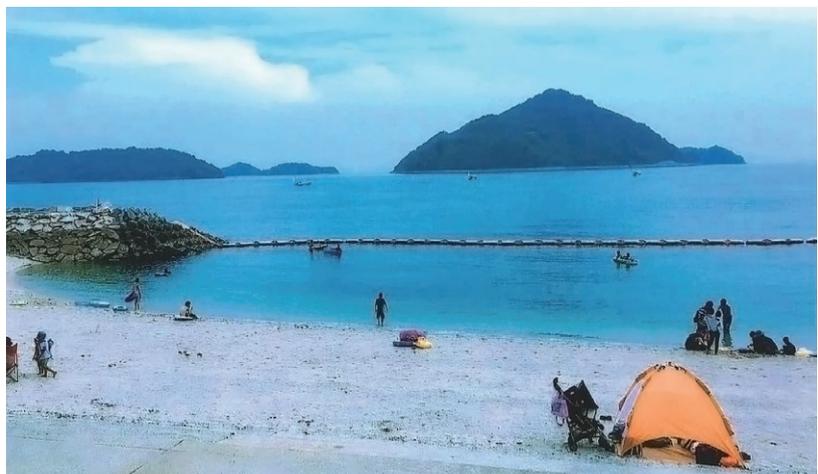
人口は約八千人。瀬戸内海独特の温暖少雨な気候で、降雪・降霜も少なく、年間を通して過ごしやすく、いろいろな農産物（主にみかん、ブルーベリー、レモンなどの果物）を生産しています。愛媛みかん、瀬戸内レモンは有名です。また、造船業や非鉄金属な

どの工業も古くから基幹産業として発達してきました。

島を一周する道路は34.2kmでサイクリングには最適です。海水浴場やキャンプ場があり、アウトドアレジャーも楽しめます。島の最高峰、神峰山(452.6m)の山頂からは大小115の

島が見渡せ、瀬戸の多島美を満喫できます。そして、大崎上島の景観や雰囲気が入り、2013年に公開された山田洋次監督の『東京家族』のロケ地にもなりました。

近くにおいでの際は、「いっぺん来てみんさい(一度来て見て下さい)。」



きのえ 海水浴場

# Life Shop

kitasato

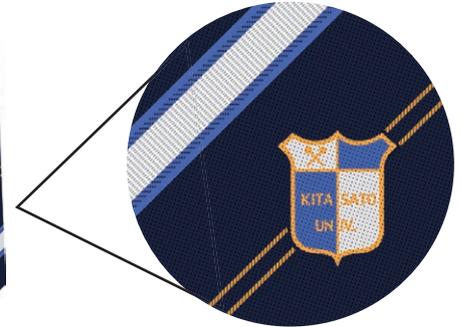
## オリジナルネクタイを限定販売

北里大学の徽章がデザインされたオリジナルネクタイを限定数にて販売します。ライフショップまたは営業部でご予約を受付中です。クールビズ実施の最中ですが、この秋冬のファッションアイテムとして、ご購入をご検討ください。

素材の違いで2種類をご用意。シルク100%は7月下旬発売予定、税込み5,500円。ポリエステル100%は7月中旬発売予定で税込み2,500円です。



予約受付中



## 文庫フェア開催中

今年も恒例の集英社ナツイチ文庫フェアを開催します。今年のプレゼントはかわいく揺れて手ざわりやわらか『ねこじゃらしおり』です。夏の一冊に、今の気分ぴったりの本をライフショップでお探ください。

## 夏でも溶けない焼きショコラはお中元にもぴったり

「ギフトにショコラは間違いないけど、夏は溶けてしまって…」そんなお客さまの声から生まれた焼きショコラは、お中元や帰省のお土産にぴったりのスイーツ。

洋菓子のコロバン独自の製法により『ふわふわ』『サクサク』食感を実現。柔らかな口どけのチョコレートにサクサクのチョコレートクランチを混ぜ込んでしっとり焼き上げています。カカオマスの配合比をあげたビター感が味わい深く、一粒でも食べ応えがあります。化粧箱は北里大学オリジナル、個包装にも北里大学ロゴが入っています。



**NEW** 北里大学オリジナル  
焼きショコラ



1,080円(税込)  
(12個入り)



2,160円(税込)  
(24個入り)



# ストレスチェック実施のお知らせ

事務部

日頃、北里ライフサービスの健康・衛生管理施策にご協力いただき、ありがとうございます。

セルフケア（一人ひとりが行う自身の健康管理）のさらなる充実及び、働きやすい職場環境の形成を目的に、労働安全衛生法に基づき、今年もストレスチェックを行います。

実施日など詳しいことは、事務所の掲示などでお知らせしますので、ご確認ください。



## 結果の取扱いについて

ご回答いただいた個人のストレスチェック結果は、個人の健康管理を目的に、産業医・保健師のみが確認し、必要に応じて面接推奨のご案内を個別にお知らせします。

個人の結果が上司や人事部門等の外部に漏れることは一切ありません。職場全体のストレス傾向を把握することを目的に、ストレスチェックの結果は個人が特定できないような加工し、分析および報告書作成に使用します。ご心配・ご不明な点がありましたら、事務部（内線8175）まで遠慮なくご連絡ください。

## 挨拶について

事務部

当社は『従業員代表の意見を聞く会』という機会を設けています。先般、従業員代表の方から、職場の同僚に挨拶をしない方がいるというような意見がありました。

もちろん、ほとんどの方は挨拶をしているとは思いますが、今回の意見を受けとめ、改めて挨拶について一人ひとり考えていただきたいと思えます。

挨拶の言葉そのものには、ほとんど意味はありません。決まった言い回しがあるだけで、例えば「おはようございます。」というとき、実際に「早い時刻ですね」という意味を込めて発している方は、あまりいないと思えます。しかし、朝一番で顔を合わせた知り合いと目が合って、こちらが「おはよう。」と言っているのに、相手が無言だったら、嫌な気分になるでしょうし、『何か悪いことをしたのだろうか。』などと考えてしまうかもしれません。あるいは、知り合いとすれ違って、目が合ってもお互いに無言、というのなかなか気持ちの悪い状況ではないでしょうか。

挨拶は、人間関係や会話の潤滑油です。挨拶をきっかけにして、お互いの体調や、その日の予定、職

場の状態などといった話題に繋いでいく。あるいは、挨拶を交わすことで、仲間意識を高めたり、部署や担当は違っても、今日も一日、同じように働くんだといった思いを共有するなど、心の交流に資する。このように挨拶の効果は、大きいものだと思います。

人は楽しいから笑う。けれども、笑うから楽しくなる、ということもあります。前日に多少の言い争いをした相手でも、翌朝に元気よく挨拶をするだけで仲直り。ということだってあり得ます。

一日8時間前後、同じ職場で時間を共にする同僚や上司、部下です。お互いに気を配り、元気な挨拶を心掛けていきましょう。





北里ライフサービスで働く  
仲間たちの業務内容や  
日頃の頑張りをご紹介します

## 医学部教員係の仕事

人材部 人材三課 主任 藤本順一

医学部教員係は、その名のとおり医学部教員の窓口といった部署で、医学部M2号館に4人、東病院に1人の5人体制で勤務しています。

日々の業務は、郵便、宅配便、学内便等の仕分けと配付、教員ポストの管理、会議室利用の受付、運営委員会開催のお手伝いetc…。とにかく業務が多岐にわたり、覚えなければならないことが非常に多い

職場です。

事務中心かといえばそうでもなく、配付物が多いと一日中行ったり来たり、階段を上がったり下りたりするため、体力勝負な部署でもあります。

そういう訳で、勤務時間内は常に業務に追われていて、目まぐるしい毎日を送っています。特に午前中は郵便の仕分け業務に加えて宅配便も届くため、修羅場になることもしばしばあります。ですが窓口業務ですので、少しでも医学部の支えになればと、常に懇切丁寧な対応を心がけてます。

## IPE棟の清掃

環境施設部 環境一課 課長 足立直己

IPE棟（臨床教育研究棟）は、病院臨床のシミュレーションが行える施設として、昨年9月に竣工しました。建物内には、手術室や病棟のような設備があり、実際の医療行為がシミュレートできる場所や、学生の体調管理などのための健康管理センター、医学図書館などがあります。

この建物の特徴として、床材のカラフルさが挙げられます。病院などでは考えられないような配色で、清掃作業をしているとなんとなく楽しい気分になります。また、通路の幅も広めにとっており、解放感があります。建物中央にあるIPEホールは、床面がカーペットになっていて、男性2名が背負い式の掃除機で清掃作業を行っています。

現在IPE棟清掃の担当は正社員が3名、午前パート2名、午後パートが1名です。

実際に作業を行ってみると、結構大変な現場だと気が付きました。ひとつには清掃面積の広さです。通路の幅が広くて解放感があると書きましたが、広いところは作業がきついのが常です。加えて病院と比べて、トイレ、洗面の使用頻度が高いと感じました。使用頻度が高いと、当然汚れるまでの時間が短い為、

清掃頻度も高くする必要があります。

苦労はありますが、将来の医療人を育てるための施設に対して、良い環境を提供するために、メンバー一同頑張っていこうと思います。



My Boom

# 『無心』になれる日向ぼっこ

環境施設部 環境一課 若佐裕太

私の趣味は、日向ぼっこです。きっかけは特には覚えてないのですが、幼い頃から外に出てはなにもせず、日向ぼっこをしていた記憶があります。何の目的ももたずに気ままに外へ出て、陽を浴びる。そうしていると、『無心』になれる気がします。そういっ

た毎日が今の私を形成したのではないかと考えています。

そんな影響なのか、陽が出てない日の私はやはりご機嫌が斜めになってしまいがちです。梅雨、秋雨前線などの雨季は、私にとっては非常に辛い時期であり、不安定になります。この辛い



写真はイメージです。

時期をなんとか乗り越えて、今年も良い夏にしたいと思う所存でございます。皆さまも体調に気をつけて素敵な夏をお過ごしください。

Information

## 事務部からのお知らせ



●熱中症に注意しましょう

梅雨明けも早く、夏本番です。年々夏の暑さは厳しくなっているようです。記事にもありますが、暑さ対策を十分に行い、体調管理に努めましょう。

●ライフアワードのアンケートを実施します

6回を数えたライフアワードに関して、皆様のご意見を伺います。時間のかからない形式になるよう考慮しますので、ご回答をよろしくお願いいたします。

現在の従業員数 2018年7月1日現在の人員構成をお知らせします。

部門	部課	役員	社員		嘱託		契約社員		パート		計		総計	
			男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性		
事務部		1	4	2							5	2	7	
営業部			8	2						5	8	7	15	
環境施設部	環境一課		31	49	6	19				28	42	65	110	175
	環境二課		4	10						1	5	5	15	20
	環境三課		1		2	1				1	2	4	3	7
	環境四課		1											1
人材部	人材一課		16	186		5	1	11			17	17	219	236
	人材二課			8		3		1					12	12
	人材三課		1	13						1			14	15
計		1	66	270	8	28	1	12	30	72	106	382	488	

Life Smile  
編集後記

ライフスマイル夏号をお届けします。今年は6月から暑く、体の調子を崩された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。めずらしく6月中に梅雨明けとなり、連日猛暑が続いています。熱中症対策の記事を参考にさせていただき、毎日の体調管理に努めていただければと思います。

ライフスマイル編集長 永山乃丸