

教えてん！
兼寛ちゃん！

2019年に入社した佐藤さんは、日々のケアにも真心を込めて取り組み続けています。特に、ご利用者様へのオイルマッサージやネイルケアにこだわりと情熱を注いでいます。そんな佐藤さんが感じる仕事のやりがいや、これから目指す未来について語っていただきました。



ケアセンターきらら
佐藤 美恵 Mie Satou

Q | 座右の銘を教えてください。

「**継続は力なり**」です。

この言葉は努力を続けることの重要性を示していて、日々の積み重ねがいずれ大きな力となり、目標を達成するということを示しています。日々のマッサージで効果がすぐに現れなくても、ご利用者様の身体にとっては良いことをしていると信じ、こつこつと施術にはげみ続けています。約二年程、週2回のオイルマッサージを続けてくださるご利用者様から「最近足先がポカポカしてきて、驚いている！」というお声を聞き、継続することの大切さを実感している今日この頃です。

Q お仕事で苦勞した出来事や、どう乗り越えのかを教えてください

アロマオイルを使って両腕、両足、両手、足裏などをマッサージするご利用者様は、1日に約10名程いらっしゃいます。お声掛けしてから衣服の着脱を終え、ベッドに横になっていただくから施術を開始しますが、お身体の状態によって準備にかかるお時間も違います。そのためお一人様20分という当初の施術予定時間では間に合わず、十分な施術時間が確保できない毎日が続いてしまいました。さらに、ネイルケアなどをご希望のご利用者様を含めると30分でも全く間に合わず、頭を悩ませる日々でした。そこでご利用者様に施術の曜日と時間帯を細かく割り振りし、お風呂上がりからおやつまでの隙間時間なども利用することにより、皆様に喜んでいただける施術時間の確保が可能となりました。加えてこの時間の中でご利用者様の心の声も聞くことができ、私にできる事は何かを考える余裕もできました。

Q お仕事でやりがいを感じる瞬間はどんな時ですか？

マッサージでは血行促進と、身体全体を温め動きが良くなることを目指していますが、何度か施術をしたご利用者様から「この冬、湯たんぽ使ってないよ！足ホカホカでたいした助かってる！」というお声をいただき、大変嬉しく思いました。また、巻き爪のご利用者様にネイルケアによって痛みが無くなったと喜んでいただいた事も嬉しかったエピソードのひとつです。効果の現れ方には個人差があるのですが、皆様がオイルマッサージやネイルケアをととても気に入ってくださっていることにやりがいを感じます。



今後の目標を教えてください

最初は簡単なオイルマッサージでの癒し効果と、ネイルケアで整容を保つ事を目的として始めた施術ですが、皮膚の乾燥や血行不良の改善、ケアをする事により爪の不具合の改善にも繋がっている事が分かってきました。今後は爪の病気に関する知識とケアの技術も習得したいですし、頭皮マッサージなどによる認知機能への効果も学びたいと思います。そして、ご利用者様に日々快適に過ごしていただけるように努力し続けたいと思います。



プライベートを覗き見!

テーマ

「花粉症」



Question

Q1 おすすめの花粉症対策グッズや花粉対策を教えてください。

Question

Q2 仕事中にはどんな対策や周りへの配慮をしていますか?

Question

Q3 花粉の時期でも楽しく過ごすために工夫していることはありますか?

Question

Q4 花粉症対策以外で健康を保つために気をつけていることを教えてください。

Question

Q5 お仕事について、今後の目標を教えてください。

春の訪れとともにやってくる、あの季節...
そう、花粉症シーズンです!
今回の特集では、職員の皆さんに「花粉症」
にまつわるエピソードや対策方法についてアンケートを実施しました。くしゃみや
目のかゆみと戦う日々、意外な克服法、ユニークな対策アイテムなど、思わず「わかる!」
とうなずいてしまうエピソードが満載です。ぜひ、読んで春の対策に役立ててください!



きららアーバンパレス ショートステイ
菊地郁美(きくちいくみ)さん

- 1 おすすめの花粉対策は早期受診です!症状が出る前に内服薬・点眼・点鼻薬を常備しておきます。
- 2 マスク・メガネは必須です。症状が風邪症状と似ているため、いつもより多めに検温しています。
- 3 楽しく過ごすために室内にこもります。
- 4 好き嫌いせず、たくさん食べます。
- 5 利用者様が安心して過ごせる環境を作り、自分の役割を遂行したいです。

- 1 どんな対策をしても毎年やってくる花粉症なので、私の場合は、スーパーメントールのお世話になっています。カンロのスーパーメントールのど飴・鼻用にメンソレータムリップ・目薬はかかせません。家では冷えピタもおすすめです。
- 2 仕事中はマスク着用なので、くしゃみなどの時は風邪ではないアピールをします。
- 3 家でのケアをいつも以上にがんばり、家から出たらスッキリして見えるようにがんばっています。また、鼻うがいや目を洗うこともしています。
- 4 花粉上の時期以外でも乾燥に気をつけ、水分補給を心がけています。
- 5 子どもたちと一緒に体を動かしたり、手あそびうたをしたり、楽しめるよう、ノドを大切にすることを心がけています。いつも元気えられるよう体力作りも“力”を入れていきたいです。そのためにも、規則正しい生活をしていかなければと思います。



きらら保育園
小林睦(こばやしむつみ)さん

3月生まれ

3月1日生まれ

佐藤 友紀子さん
近藤 洋介さん

3月2日生まれ

進藤 正幸さん

3月3日生まれ

佐藤 陽平さん
三浦 春美さん

3月4日生まれ

大石 莉穂さん
佐川 陽樹さん
佐藤 優子さん

3月5日生まれ

高橋 由美さん

3月6日生まれ

越前谷 智士さん
金 佳子さん

3月8日生まれ

高橋 芽生さん

3月10日生まれ

佐藤 エリ子さん
石川 努さん

3月11日生まれ

工藤 裕之さん
茂木 好美さん

3月12日生まれ

岩田 宗久さん
田原 祥子さん

3月14日生まれ

菊地 孝充さん

3月15日生まれ

櫻庭 聖大さん
中川 基さん



ケアセンターきらら ショートステイ
加澤 拓音(かざわたくと)さん

- 1 特別な対策などは特に行っていませんが、不必要な外出は控えて花粉との接触を出来る限り避け、外出の際はマスクの着用、帰宅後は洗顔やうがいをするなどを心がけています。
- 2 出勤する際は花粉の付着しにくい素材の服を着たり、花粉が室内に入らないよう外で払ってから入ったりするようにしています。
- 3 花粉の酷いシーズンは、インドアの趣味で過ごすようにしています。花粉が多い時はドアや窓を閉めたり、部屋の掃除をこまめに行ったりするなど室内に花粉が留まらないよう工夫しています。
- 4 花粉に限らず、時期によっては特にウイルスに敏感になりやすいです。免疫力の低下を防ぐ為にも、より良い睡眠の質は大切だと思います。家の中では空気清浄機を使うなど、風邪の予防にもなる為、重宝しています。
- 5 まだ今後新しい資格へと挑戦していくかは決めかねていますが、介護士としてのスキルアップを着実に積み重ねていけるよう、日々の利用者様とのコミュニケーションや職員間でのチームワークを大切にしていきたいと思っています。

- 1 病院を受診しての内服薬や目薬は欠かせません。症状が辛い方には舌下治療がおすすめです。毎日服用する面倒さはあるものの、根本的に症状が軽くなりました。市販のグッズで驚いたのは花粉防止スプレーです!半信半疑で使ってみたところ、目の痒みが軽減されて驚きました!
- 2 鼻が荒れるので花粉の時期は柔らかいティッシュを持ち歩いて、外に出る時には花粉用のメガネを使用しています。また、くしゃみの他に咳も出るので、周りの方には感染症の心配をかけないようにこまめに病院を受診しています。
- 3 外出の時には、前述した服薬やマスク、メガネ、花粉防止スプレーを活用します。花粉の事を考えると外に出るのが憂鬱になってしまう季節ですが、雪も溶けて暖かくなるとレジャーやお花見が楽しい季節でもあります。そのため、しっかり対策をすることで行楽も諦めず楽しく過したいです。
- 4 よく寝て、よく食べて、よく動く!これに尽きると思います。けれど残念なことにどうしても健康な運動習慣が身につきません。移動に階段を使ったり、ちょっとした距離を面倒くさがらずに歩いたり、身近な事からコツコツと健康を保っていきたいと思っています。
- 5 私は本部の事務としてきららホールディングスの皆様のお手伝いをしています。その一環で社内報の取材も行っており、社内で働く皆さんのプロフェッショナルな仕事ぶりを見させていただく機会が度々あります。とても興味深く尊敬できる場面ばかりですので、他の事業所の方や社外の方にもきらら輝く皆さんの様子をお届け出来るよう、企画を考えてお伝え出来たらと思います。



営業部
北林 沙織(きたばやし さおり)さん

- 1 早目の病院受診で内服と点眼を入手しています。あとは鼻セレブをもち歩いています。その年によって目が重症化するか、鼻にくるかが違うので苦労してます。あとは、メガネ使用と手洗い!!これに限ります。
- 2 持ち込まないよう、上着を一枚多めにもち歩き、屋内と屋外用で分けています。鼻の症状が強い時には鼻つつぺして、なるべく鼻をかむ数を減らしています。あとは、手洗い、うがいで花粉をもち込まないようにしています。
- 3 残念ながら、とてもゆううつな時期のため自宅内で音楽や観葉植物を愛でて過しています。
- 4 しっかりと睡眠をとって栄養バランスの整った食事をする。あとは毎日の運動です。
- 5 「きららで良かった」「きららに行きたい!!」のお言葉をもっともっと頂けるように頑張ることです。また、自分自身のスキル、キャリアアップのために沢山の経験を出来るようアンテナを伸ばして自分の成長のための年にしたいです。「きらら」のご指名が沢山増えるよう、頑張ります!!



きららアーバンパレス ショートステイ
川上 美幸(かわかみ みゆき)さん

- | | | | | |
|---|--|---|--|-------------------------------|
| <p>🌸 3月16日生まれ
佐藤 綾子さん
武田 美香さん</p> | <p>🌸 3月19日生まれ
ホエルンニサ
ハリマトウサアダーさん</p> | <p>🌸 3月24日生まれ
宮田 さだ子さん
住吉 馨さん</p> | <p>🌸 3月25日生まれ
関谷 重昭さん</p> | <p>🌸 3月29日生まれ
齋藤 直美さん</p> |
| <p>🌸 3月17日生まれ
澤里 香織さん</p> | <p>🌸 3月20日生まれ
橘 信子さん</p> | <p>🌸 3月24日生まれ
佐々木 愛夕さん
佐藤 さくらさん</p> | <p>🌸 3月26日生まれ
長門 和弥さん
工藤 恵美子さん</p> | <p>🌸 3月30日生まれ
金沢 凜太さん</p> |
| <p>🌸 3月18日生まれ
中城 麻衣さん</p> | <p>🌸 3月23日生まれ
石塚 善久さん
岸 雅子さん</p> | <p>🌸 3月24日生まれ
丸山 明子さん</p> | <p>🌸 3月25日生まれ
鎌田 明日香さん</p> | |



SNSで振り返る きららホールディングスの2024年



4月



令和6年度の入社式では、きららグループ全体で総勢45名の新入職員となりました。歓迎のあいさつではチームワークについて熱く語ってくださった社長の言葉を胸に、幅広い事業を支える仲間として、挑戦と成長を大切に取り組んでいきます。

5月



永年勤続表彰式がありました！勤続年数3年が13名、5年が8名、7年が4名、10年が3名、15年が2名の方が対象となりました。永年勤続の感謝として3年、5年、7年の皆様へ記念品が贈呈され、10年目、15年目の皆様は、かに本家での懇親会が行われました。

6月



今年もお米作りに精を出すきららファームでは、水路周辺の草刈り作業を行っています！水の流れが良くなり、立派な水田が出来上がりました。きららファームのお米は太平川の綺麗な水で作られています。

7月



きらら保育園の夏祭りです。家族やお友だちとおみこし曳きやお祭り遊びを楽しみ、ニコニコ笑顔があふれる夏のおもいでとなりました。みんなで踊った「みぎかたあがり音頭」にあやかって運氣も上がることでしょう！

8月



秋田の8月と言えば竿燈祭り！ケアセンターきららには、NTT秋田グループ竿燈会の皆様が見守りながら来て下さいました！太鼓や笛の音が鳴る中「どっこいしょー！どっこいしょー！」と皆さんで掛け声をしながら手拍子をして楽しんでおりました♪

9月



きららデイサービスでは、『祝敬老の日week』として一週間、午後のレクリエーションの時間にプチ敬老会を実施しました。お祝いの挨拶から始まり、乾杯、職員の心のこもった唄のプレゼント、デイサービスからのプレゼントをお渡しして、いつも笑顔でご利用くださっている皆様に感謝の一週間となりました。最終日には『秋田エンジョイミュージックサークル』の目黒さんと伊藤さんに来ていただき、心もむぎターの音と癒しの歌声に、ご利用者はもちろん職員も一緒に癒される事ができました。

10月



ケアセンターきららで毎年恒例のきらら感謝祭を行いました！日頃の感謝を込めておはぎやわたあめを提供したり、ボウリングや射的、ビンゴ大会などのゲームを行ったり、ご利用者様も楽しんでおりました！

11月



きららお出かけサークルで田沢湖カヤックツアーと武家屋敷散策をしてきました。きららで働く技能実習生の方々も秋田の美しい自然を満喫し、楽しい時間を過ごすことができました。

12月



ケアセンターきららでクリスマス会を行いました！風船バレーやビンゴ大会、うたを歌い皆さんで楽しい時間を過ごしました。また、ご利用者様やご家族様よりいただいたご寄付をビンゴ大会の景品にさせていただきました。ありがとうございました。

1月



毎月行われている行事食ですが、1月は2回実施されました。この日の献立は、ばらちらし、若鶏のしそ天、焼きなすの菊花あんかけ、桜漬け大根、お吸い物、季節の練り切りです。ばらちらしの彩りがとっても鮮やかで食欲をそそりますね！

2月



節分のイベントで赤鬼・青鬼がやって来ました！！ショートステイのご利用者様は鬼さんを怖がるどころか、握手を求めて大喜びの様子でした。鬼さんもお利用者様も嬉しそうで職員一同もほっこり気分になりました。

きららSNSは
こちらからご覧いただけます！

Go! Access!!

Instagram Facebook

