

## コロナ禍でも楽しめる！オンラインレクリエーション♪

8月24日（水）、福島ともしび苑デイサービスでは、カラオケで有名なJOYSOUNDさんのオンラインレクリエーションに参加しました！コロナ禍で、これまでにレクリエーションは難しい中、ご利用者様に楽しんでいただくことを目的に取り入れています♪音楽健康福祉士さんと一緒に、体操や盆踊りを楽しまれました(^-^)



まずはストレッチと準備体操です！昭和40年代の曲に合わせて首から順番にほぐします(^-^)



手指までしっかり丁寧にほぐしていきます！懐かしい曲が流れて、思わず口ずさんでしまうご利用者様も♪



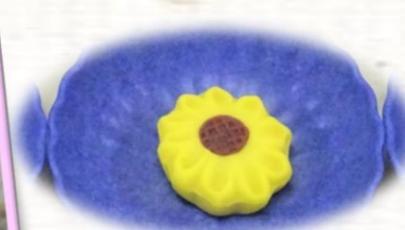
昭和40年代って??  
日本万博博覧会はじめ、当時のブームなどを振り返りました。過去の事を思い返すのは、脳に良い刺激を与えるそうです(#^^#)手を挙げられているのは当時、万博へ行かれたご利用者様。大混雑だったようです(;^ω^)



オンラインレクリエーションは、全国から同時参加されています(^-^)  
「福島ともしび苑さ～ん！」と呼んでくださいましたよ！



夏の締めくくりは盆踊り！お好きなご利用者様も多いようです！(^-^)! 楽しい時間はあっという間でした！



オンラインレクリエーションのあとは、季節の和菓子「ひまわりの練り切り」を召し上がられました☆

## 職員インタビューコーナー

### 介護士になろうと思ったきっかけ

高校3年生の時に父親が緑内障になり、「家族全員で支えよう」となりましたが、当時の自分は積極的に関わっているとは言えず、母と2人の姉が父をサポートをしていました。そのうち姉2人も結婚したら、自分1人になることも頭にあって、進路決定の時期に学校の先生から介護の専門学校があることを教えてもらい、そこで学べば将来両親を支えることができるスキルが身につくと考え、勉強しようと思ったことがきっかけです。

### 実際に介護の仕事に就いて

これほど体力を使うとは、正直思わなかったです(笑)また、職員間の人間関係、コミュニケーション能力も業務を進める上ですごく重要なことだとわかりました。はじめの頃は、コミュニケーションの取り方に自信がなく、先輩の仕事の進め方をまず見て吸収し、自分の進め方も取り入れて組み合わせて実行し、それが最善だったのかを振り返るようにしていました。リーダーからアドバイスを受け、それを自分の中できみ砕いて整理することによって、段々とスムーズにできるようになり、自分の体も随分楽になっていきました。長い期間、入居者さんと関わりを持っているとお互い笑い合ったり、楽しみを共感できたり、「介護職ならではの」、の部分があるから続けていられると思います。

### 目標にする人

山根リーダー、中山リーダー、石橋リーダーは、直属のリーダーであったりと関わりが多いのですが、「すごい」「こういうリーダーだから自分について行こう」と思います。困ったことがあっても、的確にアドバイスをくださり、信頼、安心感がある中で仕事できています。働きやすさに繋がっているので、職員も安定していると思います。

### 取り入れたいこと

外出できなくても室内で楽しんでいただけることを考えていますが、「自分の思っている事は、ずれていないか」、という心配が先立ってしまい自信が持てなかったり、リーダーの考えもあると思いますので、具体化するにはまだまだ道半ば、というところですか(^-^)



特養ともしび 介護士 西本慈章さん

### 休日の過ごし方、ストレス対処

休日、予定がない時は自宅でリラックスして過ごします。ストレスは、感じる事はもちろんありますし、イライラすることもあります。そんな時は、今後の業務に悪影響が出ないように考え方を180度切り替えるようにして溜めないようにしています。あとは、ストレスを感じてきたら好きなUSJに行き、思いっきり楽しむようにしています(^-^)

### 未来の自分

未来はどうなっているかわからないところもありますが、今と同じ環境の5年後、10年後をイメージした時、周囲に頼られる存在になりたいと思います。周囲が気づきにくいところも、自分が先に気づいて率先して動けるようになっていたい。リーダーには遠くても、今後挑戦してみたいな、という気持ちはあります。