

## 歌と運動でいきいきクリスマス！ ～福島ともしひ苑～

12月25日、福島ともしひ苑デイサービスにボランティアグループ「ふじの花」さんが来苑されました。「寝たきりにならない」をモットーに活動されているふじの花さん。血行の促進に効果的な体操や深呼吸などを用いながら、大勢で賑やかにクリスマスの1日を楽しみました(^^)



歌に合わせて手拍子や腕を上げ下げします。どちらの動作も血行促進効果が期待できるそうですよ♪  
指を使う動きでは、右手と左手で違う動きをすることでさらに効果が増します！



童謡のたき火にはじまり、リンゴの唄や王将などが流れ、馴染みのある歌を口ずさんでおられました♪



心地よい疲れと共に、身体もポカポカに♪  
「ふじの花」さんありがとうございました！皆様よいお年をお迎えください！

終盤は「炭坑節」で踊りを楽しんでいただきます。  
音楽が流れるごとに、盆踊りを思い出してボランティアさんと一緒に踊られる方も。  
歌って踊って充実した時間を過ごされました☆

## 職員インタビューコーナー

### 福祉の世界に入ったきっかけ

元々は、看護の仕事に就きたいと思っていたのですが、日本の看護学校へ入学するためには、日本語能力試験でN1に合格している必要があります。

当時、私の日本語能力はN1に達していませんでしたので、看護職からスタートしなくても「人と関わり、ケアをしたい」という自分の想いに近い介護の仕事から頑張ろう、と決めて今に至ります。

その後、介護の勉強をして前職で経験を積み、特養ともしひには令和7年4月に入職しました。入居者様の笑顔を見ることが大好きなので、積極的にお声がけしてコミュニケーションを取りながら楽しく働いています！

### 実際に介護の仕事について

介護職員としてスタートしてから、入居者様の対応に困ったり、親しみを持っていた入居者様がお亡くなりになるという経験もしながら、色々な事を学んでいくことができました。特養ともしひに入職してからは、上司である下地リーダーの介護技術やコミュニケーション方法を見て勉強しています。

下地リーダーを介護のプロとしても憧れていますが、リーダーとしても私たち職員の意見や提案を聞き流したり否定せずに、きちんと拾って「やってみよう」とチャレンジの機会を与えてもらえるので、嬉しいです。すぐに動いて想いを形にしてもらえることでモチベーションアップに繋がっています！

### やりたいこと

国それぞれで、宗教的、文化的な違いがあり、例えば日本ではクリスマスを大きく祝うことはありませんが、キリスト教の国では教会を訪れ、家族が集まり、神様の誕生日を盛大にお祝いします。

機会があれば、海外の人はクリスマスやハロウィンをどういう風に過ごしているのか、それにはどんな意味があるのか、仮装を取り入れながら楽しく知ってもらえたと嬉しいですね♪

### 大切にしていること

いつも笑顔でいること、入居者様のお話をきちんと傾聴し、入居者様の気持ちが明るくなるように会話を弾ませることです！

会話が弾むと、私の名前は憶えていなくても、「楽しい人、明るい人」という印象で顔を覚えてくださっています。とても嬉しいので、今後も大切にていきたいと思っております。



特養ともしひ 介護職員  
ラウル エングザンイさん  
休日の過ごし方、ストレス対処

休日を1人で過ごすことは少なく、友人と遊びに出かけたり、バーベキューでたこ焼き、母國の料理などを作りながら、大好きなお酒も美味しいです♪

ストレス対処については、ストレスの要因を考えないようにするためにハイキングや旅行に行くなど、目的や楽しみがある暮らしをしています。楽しいアクティビティを取り入れることで気持ちが切り替わり、ストレスそのものを忘れて全力で楽しめています☆

### 未来の自分

過去には看護の仕事に就きたいという想いもありましたが、今は介護職員として仕事に励んでおり、職場にも恵まれて充実した日々を送っております。

未来については、日本で介護の仕事をしている間は、ユニットケアの施設でリーダー職を目指していきたいと思っています。

また、私が大切にしている「笑顔」については、職員や施設長から褒めてもらっているので、引き続き意識し、より良い接遇を目指していきます！