

運動会を開催しました！

～グループホームともしび～

10月16日、グループホームともしびで運動会を開催しました！
普段はゆったり過ごされている方も職員と一緒に真剣勝負を楽しまれ、とてもいきいきと過ごされていました。
職員もたくさんの元気をいただいた楽しい秋の一日となりました(^-^)



1 ～秋の実りゲーム(トイレトペーパーの芯送り)～
ペーパーの芯を隣の方へ渡していき、10個の芯を先に送りきったチームの勝利！ 隣のご入居者へ声をかけながら、どんどん芯を送っていかれる姿が印象的でした！



2 ～落ち葉とともにゲーム(新聞紙落とし)～
ロープにかかった新聞紙をうちで仰ぎ、先に全て落としたチームの勝利☆ 自分の目の前の新聞紙が落ちた後は隣の方の新聞紙もおおぎ、勝利を手繰り寄せておられました！



3 ～紙で綱引き～
紅白の紙テープをそれぞれが引っ張り合い、敗れなかった方の勝利！ なかなかテープが破れない方に対して「もっと引っ張り！」と声が飛び交うアツい競技でした♪

優勝

序盤から白チームが得点を重ね、差が広がった後半には逆転を狙う赤チームの職員がエキサイトしていく楽しい運動会でした(^-^ 皆さまお疲れ様でした！



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

母国フィリピンで生活している頃からお年寄りが好きで、高齢者と関わる仕事に興味を持った事がきっかけです。
子育てに専念する為に一度介護の仕事から離れた時期もあったのですが、子どもが大きくなったタイミングでまた介護の仕事に戻りました。
特養ともしびに入職したのは令和7年4月1日ですが、それまで病院で看護助手として働いたり、デイサービスセンターで介護職員として経験を積み、通算すると、介護の世界に入って14年目を迎えました。
業務中の入居者様との会話が特に楽しく、昔の出来事を話してくださったり、逆に最近のことをうっかり忘れてしまったり、何度も同じことを話される事もありますが、そうやって一緒に会話をしている時間そのものが楽しく、充実した日々を送っています。

実際に福祉の仕事に就いて

以前働いていた病院は寝たきりの方が多く一方で、気性の激しい方もいらっしゃったため、当時は辛い思いをすることもありました。
特養ともしびでも入居者様の厳しいお言葉に気持ちが落ち込む時もありますが、引きずらないようにしています。
今まで働いてきた職場からずっと意識している事は、「その方に寄り添ったサービス」なのですが、例えば入浴の時、入居者様によって「熱めのお湯が好き」「ぬるめが好き」といった好みがあるので、業務としてただお湯を出すのではなく、必ずご本人の好みを聞いて、一番心地よい温度に調整するようにしています。入浴だけではなく、他の場面でもその気持ちで関わっておりますので、「ありがとう」と言っていたいた時はとても嬉しいです。

やりたいこと

デイサービスのように手先を使って頭の体操をしたり、手足を動かす運動の時間を沢山作りたいと思っています。横になる時間が多い入居者様には「一緒に行きましょう」とお声掛けして、散歩をしたりユニットを回ってなるべく体を動かしていただいておりますが、そのような時間をもっと増やしたいです。

大切にしていること

入居者様に対する言葉遣いと、どんな時でも笑顔をつけない事です。
しんどい時、バタバタと忙しい時もありますが、それを理由に入居者様への対応を変えてはいけないと思いますので、いつも丁寧に接する事を意識しながら日々業務に取り組んでおります。



特養ともしび 介護職員
森 ルビバルさん

休日の過ごし方、ストレス対処

休日は、自宅で過ごす時間が好きなので家事をしながら体を休める時もありますし、子ども達とカラオケに行ったり食事に出かける時もあります。私自身はカラオケは聴く専門ですが、子ども達の熱唱を聴く時間はとても楽しいです！
ストレス対処については、友人と買い物に出掛けたり、アロマオイルでマッサージをする事です。また、数ヶ月に1回、頭と足ツボマッサージを受けて、心身共にリフレッシュしています。あとは、仕事と家庭はきちんと切り分けて、双方に影響がでない様に予防しています。

未来の自分

14年の経験を活かし、さらに知識を深めて介護福祉士の資格を取りたいと思っています。
母国フィリピンでは介護施設が少なく、家族と一緒に過ごしたいと思ってても屋間に家族が居ない場合は仕方なく遠く離れた施設に行くしかないのが現状です。
この現状を少しでも良くしたいという想いがあり、まだ先の夢にはなりますが、特養ともしびのようなユニット型の介護施設をフィリピンに作って、家族がいつでも会いに来られる距離で安心して暮らせる未来を形にしていけたら、と思っています。