

京都南事業所

日本の文化に興味があり、ネパー 子どものころから、お祭りなどの 親と4歳年上の兄との4人家族。

さざなみ

人柄に迫った。 京都南事業所に所属するグルン

憧れていた日本へ 子どものころから

またがる国の1つのネパールで、 ト。それを擁するヒマラヤ山脈が 山家の憧れの地であるエベレス 世界一の標高を誇り、多くの登

と、今後の目標や母国であるネ のだろうか。印象に残っているイ うな思いで仕事に取り組んでいる 社員として入職した。毎日明るく 年6月に有限会社さざなみへ中途 パールへの思いなどを聞き、その ベントや業務で大切にしているこ も評価が高い。マヤさんはどのよ 一生懸命に働いていると周囲から ルグ マヤさんは、2021 が、25歳のときだった。 校に通い、日本語を勉強した。そ 屋市だ。そこで約3年間、語学学 今から約4年前に母国のネパール たった。その兄を追うようにして、 いたという。 ルでも日本語の勉強に取り組んで の後は住まいを京都に移し、20 から日本に拠点を移す。 んより2年くらい先に日本へわ 最初に住んだのは、愛知県名古 兄も日本に興味があり、マヤさ

マヤさん

楽しかったさざなみでの1年間

だった。

21年にさざなみへ入職したの

仕事に従事できているからこそ、 前からずっと介護業界に興味があ 念願かなって自分がやりたかった てきたとマヤさんは振り返る。以 ぐ1年。満ち足りた月日を過ごし さざなみで働きはじめてもうす 働いてみたいと夢見ていた。

29年前にマヤさんは生まれた。両

でも、楽しみながら取り組んでい

ありませんでしたね。どんな仕事

強い思いからどんどん知識を習得

し、着実にスキルアップしてきた。 「大変さや辛さを感じたことは

のだ。未経験ながらも、介護への 前向きな姿勢で業務に向き合える

も充実しているという。 本での生活は仕事もプライベー しんでリフレッシュするなど、日 ほかにも、YouTube で音楽を楽

物をしたりしてゆっくりと過ご

る。休日は公園に行ったり、買い

人の友だちと、3人で暮らしてい

現在は、同じネパール出身の2

仕事の楽しみに 入居者様との会話が

が多い。最近は、桜の花の美しさ になると連れ立って出かけること か休日は合わないが、たまに一緒 す。仕事の都合で友だちとなかな

に感動した。あまりにもきれい

化に触れることができた。勉強に で、もともと興味のあった日本文 正月にみんなで集まったニューイ とくに印象に残っているのは、お さざなみで携わった仕事の中で パーティーだ。そのイベント

からないものの、ぜひ直接見てみ

たいと思っている。

心惹かれた。詳しい場所はまだわ た京都の風景写真。竹の美しさに 運んだほどだ。今、興味があるの だったため、散る前に何度も足を

は、先日インターネットで見つけ

思い出としても記憶に刻まれてい なったのはもちろん、楽しかった

理解できない難しい言い回しや単 なっている。 もためになり、仕事の楽しみに 様は自身が体験した昔話をたくさ 努めている。そうすると、入居者 ずに、自分から話しかけるように 語もあるが、そんなことにはめげ ケーションを積極的にとること。 るのは、入居者様とのコミュニ ん話してくれるのだ。それがとて マヤさんが業務中に意識してい

架け橋に 日本とネパールをつなぐ

て焦らずに、ゆっくりと確実に取 り組んでいくつもりだ。母国のネ いろな知識を吸収すること。決し 後の目標は、もっと勉強していろ だ学ぶべき点がたくさんある。今 介護の仕事については、まだま

> 設がたくさんある。将来的にはい のが夢だ。 で習得した介護のスキルを広める つかネパールに戻って、 パールにも、日本のような介護施 さざなみ

国に広めて、その後はまた大好き な日本に戻りたい」。 「日本で学んだ知識や技術を母

に歩みを進めていくだろう。 な存在になりたいと語るマヤさ の2つの国をつなぐ架け橋のよう ん。高い志を胸にこれからも着実 介護を通して、日本とネパール



● 第一印象は?

明るく笑顔が素敵で、真面目 に働く女性だと思いました。現 在もその印象は変わっていま せん。



マヤさんにまつわるエピソード 手作りのコロッケを提供する 際、マヤさんの中で「揚げて提

ふる はし のぶ こ 古橋 信子th

さざなみ京都南

供する」という考えがなかったの か、そのまま提供しようとされていたのには驚き

ました(笑)文化の違いを実感しました。

マヤさんへのメッセージ



今のまま、笑顔で優しいマヤちゃんでずっといて ください。これからもよろしくお願いします!

必見/

巻頭インタビュー

グルング・ルグ・マヤ」さんへのメッセージ

巻頭インタビューに登場いただいたマヤさん。普段はどのような方なのでしょうか……? マヤさんと関わりのある3名の方に話を伺い、その素顔に迫ります!

さざなみ京都南

● 第一印象は?

いのうえ み はる 日本語が上手で、 井上 美晴さん.

笑顔がチャーミング グな方だと思いまし

た。今も変わらずステキな笑顔で利用 者様に接しておられます。

● マヤさんにまつわるエピソード 昼食の準備中、メニューのコロッケを 揚げずに提供しようとされていて、日

本語の難しさを改めて感じました!

■ マヤさんへのメッセージ

利用者様に対する接し方が優しく、介 助方法の習得も早かったマヤちゃん。 これからもマヤちゃんらしく頑張って ください!



● 第一印象は?

最初は、上手くコ ミュニケーション

さざなみ京都南 み やま せい や 三山 誠也さん

が取れるか不安でした。

しかし、日本語もかなり上手で、仕事 もスムーズに連携をとりながらテキパ キと進めていて、不安はすぐになくな りました。

マヤさんにまつわるエピソード

夜勤の仕事を伝えるために一緒に夜 勤を行ってる際、仕事内容を一度伝 えると次から全てテキパキと進めて おり、自分の出る幕が無くなったこと に驚きました。

マヤさんへのメッセージ

いつも頼りにしています!これからも よろしくお願いします!

何かを始めたくなる季節、春。今回は4名の方々に春に始めたいことを伺いました。 皆さん4人4色のやりたいことがあるようです!

ふく だ みつ お 福田 光夫 さん

〇〇始めます

ジギング(魚)、エギング(鳥賊)を始めます!

以前、魚釣りによく行っていたのですが、両親の病気、逝去等で忙し くてしばらく行けていなかったので、再開したいと思います。

2022 年度中の目標!

ブリ、ヒラマサの 1m、10kg 超えと、アオリ烏賊の 1kg 超え



さざなみ京都南 向井 友紀 さん

〇〇始めます

神社や寺院に参拝です!

令和年号ゆかりの坂本八幡へ元年に参拝さ せていただき御朱印を授かり、神社や寺院 の魅力に気づかせてもらいました!京都に はたくさん神社や寺院がありますので歴史 を学び参拝し御朱印を授かりたいです。





さざなみ本社 きし もと き 岸本 紀代 さん

〇〇始めます

ツボ押し・マッサージを始めます!

冷え性が著しく、常に手足の先が冷えています。また、肩や首にも凝り を感じ、痛みを伴うこともあります。ツボ押し・マッサージは気が向い た時に行っていましたが、習慣化し、血の巡りを良くしたいと思いまし た。手足がぽかぽかと温まり、冬場以外はカイロ等で温めなくても良い ようになりたいです。



さざなみ城東 まつ ばら は な

〇〇始めます

バランスの良い身体作り!

以前から継続し少しだけ筋トレをしていました。その中で成果も目に見えてくるよ うになってきた矢先、腰のヘルニアに……。自分の筋肉のバランスの悪さ、身体の 硬さによるものだと痛感しました。なので、この春からはバランス良く身体を鍛え

柔軟性を高めることで、痛めないような身体作りをしていきたいと思います。それ に伴い引き締まった身体を目指します。筋肉をつけ柔軟性を高め、長年の悩みであ る腰痛・肩こりなどを治したいと思います。

ありがとうメッ

「ありがとう」は元気が出る素敵な言葉ですよね!今回も素敵なメッセージが届きました! 是非ありがとうの輪を広げていきたいですね♪

さざなみ職員の皆さん

いつも協力してくださって、本当にありがとうございます。

電話で連絡させていただくことが多くありますが、忙しくても丁寧に 対応してくださり、とても感謝しています。また、久しぶりに連絡を とった職員さんからお声を掛けていただくと嬉しく、優しいお心遣い に感謝しています。皆さん担当する業務は異なりますが、「さざなみ」 という大きなチームで支え合い、協力し合えることは皆さん一人ひと りのお陰だと思います!これからもよろしくお願いいたします。



さざなみ本社



岸本 紀代さん



さざなみを紹介してくれて、ありがとう!前職も同じ仕事をしていま した。さざなみを紹介し、指導もしてくれてとても感謝しています!



▲ さざなみ大池橋 新垣ちえ子さん

メリットばかり!

感謝の気持ちを持つことが大切な理由

感謝の気持ちを持つことには、実は多くのメリットがあります。

心や体の健康に影響する!

感謝の気持ちというのは、前向きな意識からしか生まれま せん。

感謝を心掛けることで、嫉妬や不安といったネガティブな感 情を遠ざけ、自己肯定感を高めることができるのは、大きな メリットでしょう。

実際、感謝することは「うつ病」の発症率を低下させるとい うデータもあります。

感謝の気持ちを持つことで自然とポジティブ思考に近づき、 結果的に心身の健康へとつながっていくのです。

睡眠の質を左右!

感謝と睡眠、一見なんの関係もなさそうですが、実は感謝の 気持ちの有無で睡眠の質が大きく左右します。 近年の研究データによれば、寝る前に感謝の気持ちをノート

に書き留めることで、睡眠の質が向上したのだとか。 寝る前の精神状態は、睡眠への影響が非常に大きいです。 ノートに書かないまでも、今日も無事過ごせたことへの感謝

を忘れないことが質の良い睡眠へと導いてくれるはずです。

長澤奈緒

夜勤にたくさんはいっていただきありがとうございます。結婚が決 まって楽しい時期なのに、シフト調整や、夜勤にも入ってもらってと ても感謝しています。忙しい業務ですが、これからもよろしくお願い いたします。



松原晴美さん

いつもたくさんのアドバイスをありがとうございます。

働き始めたころ、入居者様一人ひとりの特徴を細かく教えてください ました。どう対応すれば良いか分からないときは、相談に乗って助け てくださいます。いつもありがとうございます!



秋田 小百合さん

とうじょう いくよ 東條 育代さ

® おすすめの伝え方を紹介!

「感謝を伝えたいけど、どうすればよいかわからない…」という人もいるでしょう。 そんな人のために、効果的な感謝の気持ちの伝え方について紹介していきます。

すぐに「ありがとう」と伝える

感謝の気持ちを伝えたいなら、即座に行動することが大切です。 何かをしてもらったら、すぐにはっきりと笑顔で「ありがと う」を伝えるようにしましょう。

変な間が空いてしまったり、ぼそぼそとした声でお礼を言っ ても、相手には伝わらない可能性があります。

せっかく感謝の気持ちを伝えるのなら、きちんと相手に届く ようにしましょう。



× ·...· × ·...· × ·...· × ·...· ×

5月は母の日もあります! 是非感謝の気持ちを伝えて、 より楽しい毎日を過ごしましょう!

具体的な言葉を添える

感謝するときには「ありがとう」「感謝の気持ちでいっぱい です」といったものではなく、具体的な言葉を添えるのがポ イントです!

「この間の件、お手伝いしていただいたおかげで間に合わせ ることができました」など、相手のおかげで何が助かったの か(あるいは嬉しかったのか)、という情報をしっかりと伝 えるようにしましょう。

具体的な理由や感情を伝えることで相手に印象を残すことが でき、上辺だけではない心からの感謝の念が伝わりやすくな ります。

相手への褒め言葉を交えるとさらに感謝の気持ちが伝わります! 「さすがセンスいい!素敵なお店を選んでくれてありがとう」 「あなたの説明が上手だから助かった」など、相手の行動を 具体的に褒めるのがコツです。

そうすることで、相手も自分の行動が評価されたのだと理解 し、喜んでくれるでしょう。

入居者様の様子を お届けします!

皆さん、今年はお花見をできましたか?今年は暖かい日も多く 例年より桜の満開が早かったそうです。

今回は各事業所の素敵なお写真をお届けします!























桜開花予報はペンソメイヨシノ?!

桜にはたくさんの種類があるのに、開花予想に使われる木の 大半はソメイヨシノ。それはなぜでしょうか?

ソメイヨシノは一本の原木から接ぎ木か挿し木で増やされました。実は、遺伝的な性質が全部同じ『コピー (クローン)』なのです。ある気温、同じ日照時間というように、条件がそろうと一斉に開花するため、標準とするのには最適な桜なのです!

ソメイヨシノはもともと、幕末の頃、江戸の染井(ソメイ) 村の植木屋・伊藤伊兵衛政武が開発した桜、と言われています。 たった1本だけ開発されたものが、どんどんコピーされて日 本全国に広がっていったのです。

あんなにたくさんあるソメイヨシノが、全部 1 本の木から 生まれたコピーだったとは驚きですね!