— vol.46 —
2022年10月25日発行

▲真ん中 中野さん

さざなみ加納

中野（なかの） 喜美代（きみよ）

さざなみ

介護業界に長く携わってきた中野喜美代。2014年に有限会社さざなみに入社する前には、訪問ヘルパーを約15年務めたキャリアもある。いつでも笑顔を絶やさずに働いている中野の足跡を辿りつつ、仕事に対する思いを語ってもらった。

偶然の出会い

数十年前に入院している義母の世話に行ったとき、中野はある女性と出会った。当時、付添婦と呼ばれていた職業に就き、自身が受け持っている患者の世話をしていたその人は、うまく介護ができなかった中野にいろいろと介護のイロハを教えてくれた。付きっきりで患者の世話をしながらも楽しそうに仕事に励んでいる姿を見かけるたび、「こんな仕事もあるんだな」と感じるようになり、はじめて介護という仕事に興味を抱いたのだ。

その後、ホームヘルパーの資格を取得し、社会福祉協議会で働きはじめた中野。資格を取ったものの、紹介される訪問先は大変なところばかりで、経験のなさも相まって負担を感じる瞬間もあったという。そんなとき、何気なく眺めていた市政だよりで、日本赤十字社が開催する介護の講習があると知る。足を運んでみると手取り足取り技術を教えてもらえ、そこでやっと少し本質を知れた実感があった。それからは多少自信が付き、様々な仕事をこなせるようになっていったのである。

経験を積めば不安も消える

転機となったのは、訪問ヘルパーの会社を立ち上げるという同僚からの誘いを受け、転職をしたときのことだ。そこから約15年、中野は自宅で暮らす要介護者の日常生活にぴったり寄り添いながら仕事に励んだ。要介護者の手となり足となり、ときには車いすを押して様々な場所を訪れた。今でも、日常のワンシーンの記憶が蘇る瞬間がある。たった一人で介護や生活のサポートを行わなければならない大変さや要介護者の家族とのコミュニケーション、全責任を預かる重圧などはあったものの、大きなやりがいとかけがえのない時間であったことは間違いない。

その後、中野は母親と共に故郷の高知県に帰るため、数々の思い出が生まれた場所を離れる決意を固め、退職する道を選んだのだった。

違う楽しさに触れる

高知県へと戻ってから約1年。中野は再び大阪に戻って暮らしていた。ある日、グループホームさざなみの前を通りかかると、「ヘルパー募集」の求人票に目が留まったのだ。興味を持った中野は求人へと応募し、面接を経て見事採用。ちょっとした出来事から縁がつながり、さざなみの一員としてあたたかく迎え入れられたのだった。

実際に働きはじめて感じたのは、新鮮さ。約15年、一対一の介護をしてきた自身にとって、複数の職員と協力し、たくさんの利用者と過ごす環境ははじめて。一緒に働く職員がいることで、作業ひとつとっても安心感を持って働けるというこれまでになかった感覚にも出会ったのである。介助をしたり、話しかけたりすると、利用者はみんな笑顔で接してくれる。それが何よりも嬉しく、新たなやりがいとなっているのだ。

休日もアクティブに

趣味のひとつは、市の福祉農園を借りて行っている野菜の栽培。スイカ、かぼちゃ、ゴーヤ、にんにくと、種類も様々だ。思い付いたものを、そのまま植えてみるのが中野流。果たして、どれがうまく育つだろうか……。栽培には、そんなとっておきの楽しみが隠れている。

そのほか、友人とお茶をしたり、一人で少し離れた場所まで買い物に出かけたりするのも癒しの時間だ。京都に住む娘たちに会うために、電車に揺られるのも気分転換になるといい、しっかりと心身を休める時間を取りながら、仕事への活力を蓄えている。

介護は天職

「もともと介護の仕事が大好きなんです。家にいるとあれこれしんどいことも、さざなみに来てみんなの顔を見ていると元気になります」。

職場に来ると自然と声が出て、楽しくおしゃべりができ、一緒に歌も歌える。グループホームさざなみは前向きな気持ちになれるパワーを持つ場所なのだという。年齢が近い利用者はどこか同志のように思え、自身の仕事にも熱が入る。出勤日数は少ないものの、楽しみながら働けている理由のひとつだ。

「若い方にとって、入社1～2年目は大変だけれども、それを過ぎれば何とか頑張っていけると思います。頑張ればいいこともあるから」。

若手職員にこうエールを送る中野は、この先も変わらない笑顔と共に、利用者に寄り添っていく。その姿勢は、グループホーム全体を明るく照らしていくことだろう。

さざなみ加納
麻田 貞子（あさだ ていこ）さん

第一印象は？
優しそうな人だと思いました。

中野さんにまつわるエピソード
迷いごとがあるときや疲れているときに、そっと聞き役に回っていただき、温かいエールを送ってもらっています。

中野さんへのメッセージ
いつも穏やかで、利用者様に対しても、職員に対しても、笑顔で接していらっしゃいます。尊敬できる先輩で、一緒に働けることに喜びを感じています。

巻頭インタビュー

必見！

「中野喜美代」さんへのメッセージ

巻頭インタビューでは、さざなみ入社までの人生のさまざまな経緯と、介護を天職と思い楽しんで仕事に励む姿を教えてくれた中野さん。一緒に働く3名の方が、さらなる魅力を語ってくれました！

さざなみ加納
灰塚 みち子（はいづか こ）さん

第一印象は？
穏やかで、誰に対しても優しい方だと思いました。

中野さんにまつわるエピソード
利用者様に対して、いつも笑顔で接していらっしゃいます。声掛けも優しくされています。

中野さんへのメッセージ
中野さんは、どんなことでも受け止めてくださるので、安心して相談できる存在です。大好きです。

さざなみ加納
三宅 奈緒（みやけ なお）さん

第一印象は？
とっても優しい印象でした。仕事で何度も話をすると、話しやすくて仕事でもいろいろなことで助けてもらいました。

中野さんにまつわるエピソード
普段は月８日ぐらいの勤務予定でしたが、人がいないとき勤務日数が増えてしまったことがありました。「大丈夫、人がいないからね」と言って出勤してくれたことが、とてもありがたかったです。

中野さんへのメッセージ
今後ともよろしくお願いします！

今だから話せる、昔の大失敗エピソード

成功までには失敗がつきもの。しかし同じ失敗を2度起こさないように皆さん突然のアクシデントからも学びを得ているようです！皆さんも参考にしてミスを1つでも減らしていきましょう！

さざなみ京都南
中川 由美子（なかがわ ゆみこ）さん

当時の心境
とてもびっくりし、申し訳ない気持ちでいっぱいでした。当時は入社したてで、周りが見えていませんでした……。

この経験から皆さんへ
日々勉強の毎日です。慎重に行動しましょう！

やってしまった……
車椅子からベッドに利用者様を抱きかかえながら移動する際、間違えて足を踏んでしまいました。

さざなみ松屋町
福良 佳代子（ふくら かよこ）さん

当時の心境
大阪は人が多くて怖い、札幌に帰りたいと心細くなりました。いつも「何とかなるさ」の精神で考えてたのですが、前もってしっかりと行き先を調べて行動しなくてはと反省しました。

この経験から皆さんへ
人に頼るのも勿論大切ですが、自分でもきちんと下調べをするとさらに安心ですね！

やってしまった……

大阪の地下鉄・電車の乗り換えや、道路の複雑さに迷子！
今年札幌から大阪に引っ越してきました。札幌では自家用車で移動していたため、地下鉄自体乗ることがない生活でした。最初はなぜか目的地の逆方向に行ってしまったり、何度も間違えて目的地にたどり着くまでが大変でした…。
また、道路が札幌のように碁盤の目になってないので、迷路のようで目的地になかなか着かず、これから大阪の地でやっていけるのか、不安しかありませんでした。
子どもたちには「年齢を言い訳にせず、道でも何でも自力で納得いくまで調べて学びなさい」と言われました。今はGoogleマップで頑張っています！

食欲の秋・読書の秋！

おすすめの食べ物・本を一挙紹介！

「〇〇の秋」と言われるほど、
秋は魅力的なものが盛りだくさん！
今回はおすすめの食べ物・本をご紹介します！

秋の味覚とは・・・？

秋に旬を迎える食べ物のことです。秋になると様々な食材が実り、食べる楽しみが増すことから、『食欲の秋』『実りの秋』と表現されることもあります。秋の味覚といえば、木に実るジューシーなフルーツを思い浮かべる方が多いのではないでしょうか？
果物は特に、秋に旬を迎えるものが多くあります！

代表的な秋の味覚の果物は……

- ぶどう
- 柿
- 栗
- 梨
- 銀杏

などなど

皆さんは
どんな食べ物を
食べたいですか？

古橋さんおすすめ

魚介類

幼少期から海の近くで育ち魚介類をよく食べていたので、今でも好きです！

おすすめのお店！

もりもり寿し
大起水産回転寿司

などの店舗が美味しいです！
是非行ってみてください！

さざなみ京都南
古橋（ふるはし） 信子（のぶこ）さん

河内さんおすすめ

助六寿司

生魚が苦手なので、お寿司をたのむときは助六寿司です！甘くておいしく食べ応えがあるので好きです。

さざなみ京都南
河内（かわうち） 柊人（しゅうと）さん

おすすめの本を紹介！

普段読書をしない人でもこの季節になると本を読みたくなるという素晴らしい季節。
読書したいけどなかなかタイミングがない、なんて人も読書の秋という絶好の機会にぜひ読みまくっちゃいましょう！

河内さんおすすめの本

さざなみ京都南 河内（かわうち） 柊人（しゅうと）さん

「GO」

著者 金城一紀

在日の主人公がいろいろな葛藤や悩みを持ちながらヒロインに告白する所がおすすめです。

ドラマ化・舞台化などで再注目を浴びている本はこちら

1 著者 北森鴻 『花の下にて春死なむ』

読書の秋。食欲の秋。そのどちらもが楽しめちゃう素晴らしい小説がこちら。北森鴻さんによる「香菜里屋」シリーズの１作目。
とある路地裏にあるバー「香菜里屋」のマスターが、お客さんが持ちかけてきた謎を鮮やかに推理していく連作短編集。
ミステリー小説としてももちろん面白いですが、とにかく作品に登場する料理が美味しそうなのも魅力です！

2 著者 横溝正史 『金田一耕助シリーズ』

普段読書をしない人でも「金田一耕助」の名前は聞いたことはあるのではないでしょうか。このシリーズの魅力はなんといっても、おどろおどろしい不気味な世界観とミステリーとしての完成度の高さです。この世界観は一度読めば病みつきになってしまいます。そしてシリーズも豊富なので、次から次へと読みたくなってしまうという中毒性。特に絶対的な読む順番はありませんが、まずは『本陣殺人事件』から。

3 著者 ロバート・A・ハインライン 『夏への扉』

海外 SF 定番の傑作。「ぼく」と「猫」。「冬眠装置」「タイムトラベル」。言えるのはこれだけです。主人公のキャラの良さ、見事なストーリー展開は読んでいてハラハラしながらも気持ちが良い！そしてすべてが繋がったときの爽快感！完璧です。どんな困難にも立ち向かっていく主人公に勇気を貰える永遠の名作。夏が終わってしまった季節だからこそ、「夏への扉」を探すのです。

利用者様の様子を お届けします！

季節の移り変わりを感じると共に、
秋晴れが心地よい今日この頃ですね。
今回も利用者様の素敵な笑顔と共に
元気をお届けします！

敬老の日の様子

皆さんこれからも元気に楽しく過ごしてくださいね！

ふれあい喫茶に行きました！

レクリエーションを実施！ オセロなども楽しみました！

今年も残り2か月・・・！
楽しく2022年を
終えられるよう皆さんで
頑張りましょう！