2023年の抱負

◆管理者編◆

心機一転！2023年の抱負を管理者の皆さんに語っていただきました！
本年もよろしくお願いします。

さざなみ
vol.49
2023年1月25日発行

さざなみ加納

ごとう　みえ
後藤 三恵 さん

事業所としての目標

さざなみの良さを広める一年

地域の会合に積極的に参加したり交流を深めたりして、イメージアップを図りたいと思います。スタッフ全体で働きやすい環境作りを目指します。

プライベートの楽しみ！

初孫誕生

春の初孫の誕生をとても楽しみにしています。コロナ渦で自粛していた旅行や釣りを再開したいと思います。

さざなみ京都南

おおやま　あきこ
大山 明子 さん

事業所としての目標

働きやすい職場作り

お互いが何でも話しあえる環境を作っていきます。また、フロアカンファレンスを行い、気づきの交換会も行っていきたいと思います。

プライベートの楽しみ！

残された時間を自分らしく思いのままに過ごしたい！

ゆっくりと何も考えずに寝たい！

さざなみ城東

あきた　さゆり
秋田 小百合 さん

事業所としての目標

海外出身メンバーの比率が高いので、お互いのコミュニケーションを大切にし理解を深める。

お互いに、意思疎通を図り、外国の方と一緒に楽しい職場作りを目指していきます。コミュニケーションを取り、壁を取り除き、働きやすい環境を作り、お互い様の精神で、楽しい職場を作っていきたいと思います。

プライベートの楽しみ！

孫と一緒に、以前住んでいたマレーシア、ペナン島に行きたいと思います。

５年間、ビザを取って過ごしていました。気候は、乾季、雨季に分かれています。気温は、25度～33度で常夏です。ペナン島は、リゾート地でもあり、ホテル、コンドミニアム、昔からの中国人街があり、庶民的な街でもあります。孫と一緒に、現地の友達にも会って楽しみたく思います。

さざなみ鶴見

なかやま　ゆきえ
中山 幸枝 さん

事業所としての目標

スタッフにとって楽しく、笑顔の絶えない働きやすい環境を作る。

前年度から、管理者としての役職に就かせていただき、管理者としての仕事を教えてもらい、覚えることでいっぱいいっぱいの毎日でした。本年度は、自分がやるべき仕事を優先し、スタッフとのコミュニケーションをとります。安心して笑顔で働きやすい職場にし、仕事を任せられるスタッフを育てていきたいと思います。

プライベートの楽しみ！

できるだけ多くの水族館に行く！

旅行の制限が緩和しているので水族館通いを復活させたいと思っています。一日中、水槽の前に立って１人ボーっと立っているとストレス解消になり、心にゆとりができて優しい気持ちになります。

さざなみ松屋町 管理者

しばはら　のりこ
柴原 徳子 さん

事業所としての目標

さざなみ松屋町を笑顔でいっぱいにする

昨年からスタッフのメンバーががらりと入れ替わりました。色々な人に関わる中で一人ひとりがみんなの良いところををたくさん見つけ、切磋琢磨していける関係を築いていきます。また、チームワークで入居者様を笑顔にし、スタッフも「松屋町で良かった」と思える施設にしていきたいと思います。

プライベートの楽しみ！

鎌倉に行く

大学卒業と同時に東京で一人暮らしをしている息子のところへ行き、東京周辺やずっと行きたかった鎌倉の紫陽花祭りを満喫して帰りたいと思っています。

さざなみ大池橋

すみだ　たくや
住田 拓也 さん

事業所としての目標

楽しく笑顔のある職場づくり

コミュニケーションを積極的にとり、職場の雰囲気を良くしていきたいと思います。

プライベートの楽しみ！

ゴルフに行く！

友達に誘われてゴルフを始めました。100 切りを目指して頑張りたいと思います。

2023年の抱負

社員編

社員の皆さんを代表して７名の方に2023年の抱負をお聞きしました。
今年は卯年。皆さん、うさぎのように軽やかに跳躍して、ぜひ抱負を実現してください！

さざなみ京都南フロアリーダー
福田（ふくだ） 光夫（みつお） さん

魚釣りに行く！

九州に大ヒラマサを釣りに行きたいと思っています。ヒラマサは引きが強く、食味もバツグンです。１ｍオーバーを狙っています。

さざなみ京都南
木村（きむら） 諭史（さとし） さん

健康に過ごす！

平均体重に近づけたいと思います。そのためにも自転車通勤をがんばります！

さざなみ鶴見
大幸（だいこう） 華奈（かな） さん

自然に囲まれたい！

海や山など自然が好きなので、いろいろな都道府県に行って海や山など自然豊かな場所でその土地のおいしいものを食べたり、地酒を飲んだり、温泉に入ったり、ゆったりとした非現実的な時間を過ごしたいです♪

さざなみ松屋町
片岡（かたおか） 真理子（まりこ） さん

パソコンに挑戦！

パソコン経験がまったくないので、パソコンの使い方をマスターしたいと考えています。手書きのシフトでは時間もかかるので、パソコンで時間を効率よくこなせるようになり、管理者を少しでも手助けできればと思っています。

さざなみ城東
山田（やまだ） 琉翔（りゅうと） さん

韓国旅行！

韓国ではおいしい料理や、美しい景色、歴史的な文化などを楽しめたらいいなと思っています。特にソウルなどは古い町並みやモダンなビルが融合した建物があると聞いたことがあるので、そういった雰囲気なども楽しんでみたいと思っています。

さざなみ加納
末松（すえまつ） 由美子（ゆみこ） さん

コスプレ！

毎年開催されるストフェスのパレードに参加したいと思います！コロナ禍で１年に１度のフェスが 延びてしまい、今年こそ３年ぶりにコスプレをして自分に自信を持ちたいと思っています。歳をとっても野望は捨てたくない！盛り上がっていきましょう！

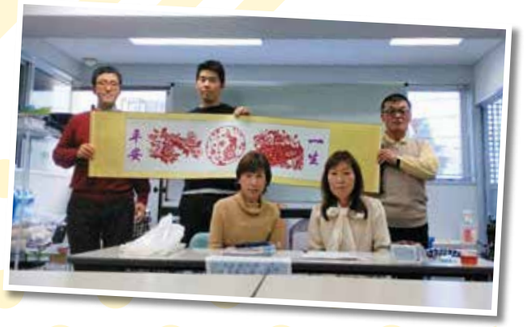
さざなみ大池橋
李（りー） 欣（しん） さん

介護の資格を取る！

そのほかにも、国内で旅行をしてみたいと思っています。

Report！ 令和4年7月開講の

実務者研修が修了しました！



2022 年 7 月 15 日からセントカレッジ実務者研修がスタートし、12 月 23 日に無事修了式を迎えることができました。さらなる技術向上のため、実務者研修を受けてみるのはいかがですか？

実務者研修とは？

介護職員初任者研修の上位に位置づけられる資格（研修）です。取得することで介護福祉士国家資格の受験要件の一つを満たせます。無資格から実務者研修を取得することで、スキルアップや給与アップを図れる可能性があるので、介護業界で長期的に活躍したい方は検討してみると良いでしょう。

実務者研修と初任者研修の違いは？

受講科目数や受講時間、難易度などが挙げられます。そもそも初任者研修とは、介護業務を行ううえで必要な基礎知識や技術に対する理解を深めるために行われる「介護の登竜門」といえるものです。実務者研修は、初任者研修レベルの基礎知識があることを前提としているカリキュラムがあるため、初任者研修よりも難易度は高いといえます。

実務者研修と初任者研修それぞれの受講科目と受講時間を比較すると、以下のような違いがあります。

	実務者研修	初任者研修	違い
受講科目	20科目	9科目	11科目
受講時間	約450時間	約130時間	約320時間
受講期間（目安）	6カ月程度	2カ月程度	4カ月程度

受講科目は 11 科目、受講時間は約 320 時間もの違いがあります。また、無資格から実務者研修課程を修了するには最短 6 カ月程度、初任者研修課程を修了するには最短 2 カ月が必要といわれています。

ぜひ自身のレベルアップに挑戦してみるはいかがでしょうか？

▶▶▶▶▶ 少しでも気になった方はお気軽に下記にご連絡ください！

さざなみアカデミー学院

〒540-0005
大阪市中央区上町１丁目８番３号　☎06-6765-3528

健康ワンポイントアドバイス

皆さんの健康に役立つ情報を発信！今月はお正月太り解消についてのお話です。

お正月太りにサヨウナラ！

楽しく食べて、楽しく飲んだお正月。ゴロゴロのんびり、昨年の疲れを癒やしていたら、
あれれ?もしかして太った!?そんなあなたも大丈夫！
これを試して2週間でお正月太りをリセットしましょう！

ここがPOINT

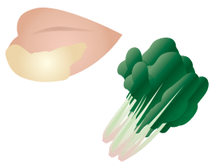
お正月太りの解消は、1月中に実行に移すことがカギ！お正月が終わればいつもの食事に戻し、生活リズムを普段通りに整えましょう。取り掛かりが遅くなればなるほど、お正月太り解消に時間がかかってしまいます！

1 炭水化物・塩分・アルコールを減らす

お正月は自然とこれらが多く含まれた飲食をする機会が増えます。あなたのお正月太りは、これらの摂りすぎで「むくみ」につながっていることが原因かもしれません。毎食の炭水化物を少し減らし、食事に使う塩分を控えめに。そしてアルコールの摂取回数を減らしましょう。この3つを減らせば、むくみリセットの効果が期待できます。

2 タンパク質と野菜の摂取量を増やす

炭水化物を減らすと、お腹が空きます。するとついつい間食をしてしまいがちです。どうしても間食がやめられないときには、食事でタンパク質と野菜を多く摂ってみてください。タンパク質は肉や魚、大豆食品に多く含まれており、満腹感を増加させ、持続させる効果が高いと言われています。(ただし、肉は脂質が低い、皮なしの鶏胸肉や鶏もも肉、そしてささみなどを選びましょう。)野菜は低カロリーで食物繊維が豊富なうえ、かさ増し効果で満腹感を高めることにも効果的です。カリウムが多く含まれるほうれん草や枝豆、人参などはむくみ解消にも効果的です。



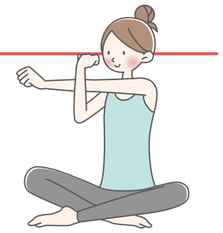
3 おやつは果物に

どうしても間食したいときは、スナック菓子に比べて低カロリーな果物を選びましょう。バナナやイチゴにはカリウムも多く含まれ、こちらもむくみ解消に◎

4 睡眠時間を増やす

睡眠時間が短いと、ストレスホルモンの分泌が増加され、むくみの原因になります。睡眠時間の理想は7時間以上ですが、確保が難しい方は今より15分でも30分でも早く寝ることを心がけてみてください。

5 毎日5分の軽い運動



運動不足もむくみに良くありません。まずは1日5分程度のストレッチなど、負担の少ない軽い運動から始めてみましょう。大切なのは継続です！

来年こそは、お正月太りしないために……

「しっかり睡眠」
「定期的に運動」
「栄養バランスのとれた食事」
を心がけましょう！

利用者様の様子をお届けします！

2023年もスタートしました！
皆さんはどんなスタートがきれましたか？
今年も笑顔あふれる一年になりますように！

お正月の様子をお届けします！

今年はうさぎ年！皆さんで素敵な一年を作っていきましょう！

各事業所で クリスマスパーティーを実施！

皆さんで楽しくクリスマスパーティー♪