

役立てて貢献できるだろう」。 いはなかった。 直感的にそう感じた木村に、迷 「ここならば、今までの経験を

入居者様の暮らしを 支えたい バックオフィスから

精神だ。そして忙しいなかでもそ 迷惑をかけてしまうことも少な に完了させる、処理が追いつかな の日にできる処理は当日のうち のは「先智慧―実行―後智慧」の でもまだまだ失敗も多く、周りに ないため、入社から1年を経た今 で一般的な労務や経理は経験が 事務職員としてのキャリアが長 フィス業務全般を担当している。 の管理と支払いなど、 くない。そんなときこそ思い出す いとはいえ、大学での仕事は特殊 現在は、勤怠の集計や小口現金 バックオ

となっている。

留意し、自分なりのペースで一歩 がらつい疎かにしがちな部分に ければ期限を決めてスケジュー ルを組み直すなど、基本でありな 一歩前進を続けている。

ながら、 たいという思いが、日々の原動力 なくとも、事務方として力になり ルを目指して精進し続けます」。 がると思っているため、そのレベ が会社や入居者様への貢献につな じめ、皆さんをアシストする働き 階です。部長補佐の大山さんをは 入居者様と直接関わる機会は 「今は周りの皆さんの手を借り 学ばせてもらっている段

世界の広がりに 限度はない

務者研修は、今では要介護度4と させてもらった初任者研修や実 さざなみに入社してから受講

木村の素顔に迫った。

節目を迎えた折、慣れ親しんだ業 を感じていたが、契約期間満了の 期試験の運営に、各種資格試験の 決めた。きっかけとなったのは、 界を離れ介護の世界への挑戦を を支える役割に大きなやりがい の対応など、未来ある若者の学び 申請業務、学生からの履修相談へ として働いていた木村。授業や定 長きにわたり、大学の事務職員

落ち着けば、介護福祉士の資格を だ、プロの現場では補助的な立場 教えてもらった生活の知恵に助 的役割を担うようになり、そのよ てからは、介護でも家事でも中心 変更申請をスムーズに行えたの ても役立っているという。介護度 たいと考えている。 取り、ゆくゆくは管理者を目指し でしかないが、今後家庭の事情が けられる機会も多い。現在はま うな場面ではフロアスタッフに 2022年9月に父親を亡くし と勉強していたおかげだ。また、 も、介護事務をとおしていろいろ の区分や、それに伴うサービスの なった母親の介護をする際に、と

の世界が広がっていると感じて るものでしたが、そこから自分 「入社の動機は母の状態によ

て職場では入居者様の暮らしを プライベートでは母親を、そし

村諭史。大学事務に20年携わった 社さざなみの事務職員となった木 職に挑戦し、2022年、有限会 たからこそ感じるやりがいとは。 とは何か。そして実際に働いてみ 40歳を越えてから異業種への転 介護の世界に飛び込んだ理由 の存在だ。家族をケアする立場と 転職当時、要介護度2だった母親

道へと背中を押した 家族の存在が新たな

くリンクしていた。

構え」の3番目にある「先智慧― 強く心引かれたのは、「職員の心 出会ったのが、さざなみだった。 現場を深く理解したいという思 なり、適切な手技を学びたい、そ 自身の仕事への向き合い方と強 と経験を蓄積する姿勢は、長年の すれば良いのか考える。そしてそ とつの失敗を振り返り、次はどう 対するスタンスそのもの。一つひ まさに、これまでの自分の仕事に 実行―後智慧」の言葉だ。それは かしつつ働ける先を探すなかで してサービスを受ける側として れを踏まえて業務改善を行うと いから、介護業界に職を求めたの いうサイクルを回しながら、知識 そうして、自身の事務経験を生

勢で奮闘する姿に注目していき 木村。これからもその前向きな姿 支えながら、多くを吸収している





\Thank You!/



いつもお世話になっているあの人へのメッセージ。 一生懸命努力される姿から周りからも信頼をされ る木村さん。その素顔に迫ります!

さざなみ京都南 ふる はし のぶ こ 古橋 信子さん

Q 第一印象は?

頭がよさそうな 印象を 抱きました。

Q 木村さんにまつわるエピソード

お願いしたこともすぐしてくださり、 いつも助かっています。社交的で気 さくに話してくださり、楽しい方で 感謝の気持ちでいっぱいです。

木村さんへのメッセージ

事務的なことは分からないので、 これからもいろいろ助けてください。 いつもありがとうございます。

さざなみ京都南 ふく だ みつ お 福田光夫さん

第一印象は?

② 最初は無口な人かな と思いましたが、今 は結構お話をされる 人だと感じています。

Q 木村さんにまつわるエピソード

新しい入居者様を2人でお迎え に行ったとき、丁寧でやさしい 支援をされていました。

木村さんへのメッセージ

これからも事務所のお仕事頑張って ください。ネームプレート、お誕 生日色紙等のサポートをよろしくお 願いします。

身体の不調を 簡単 ツガギ甲し 講座

皆さん日々忙しい業務で、仕事終わりにぐったり……なんてことないでしょうか。 今回は、「むくみ」と「ストレス」を簡単に解消する方法を紹介します! ぜひ本日の業務後に実践してみてください!

簡単!

足のむくみ

業務上、立ち仕事が多いため、仕事終わりにむくんで 足がだるい……といった悩みをお持ちではないでしょ うか?「むくみ」とは、皮膚の下の組織に余分な水分が 溜まった状態のこと。指で押した部分に凹みがつくと 「むくんでいる」と判断されます。

足のむくみに効くツボ3選

1 三陰交

ツボの 取り方 内くるぶしの一番高いところから 指4本分上がった位置

手の親指で3~5秒ほどかけて ゆっくりを押す ※月安:5~10回

★こんな効果も!

- ・血の巡りを良くして身体を温める効果
- ・生理痛を和らげる効果 ・胃腸などの機能を改善する効果

2 足雪里

ツボの 取り方

膝の外側のお皿のしたにあるくぼみから 指4本分下がった位置

両手の親指を重ねて3~5秒かけて ゆっくりツボを押す ※目安:5~10回

★こんな効果も!

- ・消化器官の不調を解消する効果
- ・身体の中に溜まっている老廃物の排出を促進する効果

3 承筋•承山

承筋(ふくらはぎの一番膨らんでいるところ(中央))

承山(つま先立ちをしたときにふくらはぎにできるくぼみ(中央))

両手でふくらはぎを包むように触れ、 両手の親指を重ねて、 承筋もしくは承山を3~5秒かけてゆっくり押す

★こんな効果が!

- ・腓腹筋の緊張をほぐす効果
- ・足の血流や血行を促す効果

承筋と承山は 一直線上に位置し、 承筋の下側に 承山があります

ストレス

むくみだけではなく、仕事に追われストレスも感じて いませんか?ただ、忙しい人であればあるほど、スト レスを解消する時間を作ることができず、ストレスは 溜まる一方に。ストレスは、睡眠の質低下、肩こりなど など身体に様々な影響を及ぼします。

ストレスに効くツボ3選

スキマ時間にし



取り方

神門は「手の少陰心経」という 経絡上にあるツボです。 手首のしわの上で小指側の端 小さな骨のましたにあります



★こんな効果が!

・動悸や不眠の改善・ストレスによる便秘解消

ツボの 手首とひじとの中間よりも 取り方 指1本分手首寄りのところ

★こんな効果が!

- ・精神不安やストレスなどによる 症状がある場合には、不安を和らげる
- ・即効性があるツボのため、 動悸やパニックの発作など急な症状が出たときにも○

3 百会

耳の上から、 ツボの まっすぐ頭のほうに 取り方|あげていき、左右の耳を結んだ

ライン上で、頭頂部に合わさるところ (頭のてっぺんの、ややくぼんでいる部分)

※硬い場所にあり、ツボ押しの際には 力が必要なので、中指を用いると良いでしょう

★こんな効果が!

・ストレスによる不眠の解消 ・痛みへの耐性向上

いかがでしたか?これらのツボやマッサージは、ご自身のみならず、 ご入居者様へも活用できますので、ぜひ一緒に実践してみてはいかがでしょうか!

あなたの夏バテ対策はなにかありますか?



今回は2名の方に教えていただきました!

ゆっくりお風呂に入って、 最後は冷たい水を浴びて リフレッシュ!

夏はシャワー浴になりがちですが ゆっくりお風呂に入り、 あがる直前に冷たい水を浴びてリフレッシュをしています! 良いか悪いかわかりませんが私はこれに限ります!



末松 由美子さん

夏におすすめグルメ!

ビールを飲めたら、「冷たいビールを飲 む」と言いたいところですが、アルコー ル類と炭酸類が苦手な私は、とにかく 好きなものをお腹いっぱい食べること です!

焼肉最高!パワーましましです!!

夏におすすめグッズ!

ひんやりTシャツ「エアリズム」を着てい ます! UNIQLO最強!

また、長かった髪の毛も去年の夏に バッサリ!時間も短縮され、シャンプーと トリートメントの消費量も減り、やっぱり ショートヘアは楽ちんです!

よく眠ること、必ず入浴する、 暴飲暴食をさけること!

夏におすすめグルメ!





身体を冷やさないため、あまり冷たいものを食べない ようにしています。また、口当たりのよいものを食べ、 適度に油ものも摂ることを意識しています。



さざなみ京都南 丸本 さゆみさん

今年の夏は例年以上に暑さが厳しいといわれています。 適度に水分補給、休憩をとりながら一緒に乗り越えていきましょう!

特別企画



仕事のパフォーマンスを左右する「健康」についてのヒントをお送りするこの企画 今回は、暑さや湿気に悩まされるこれからの季節に向けて、夏バテ対策をお伝えし ます!ご自身やご家族の体調を整えて、楽しく夏を過ごしましょう。



\ 夏バテのメカニズムとは? /

自律神経の乱れや寝不足、ミネラル不足も原因に

「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」といった、暑さによる体調不良を総称 して「夏バテ」と呼びます。

主な原因となるのは、自律神経の不調や、寝不足、水分不足。自律神経は、気温差 の大きな屋外・屋内を繰り返し行き来することで不調をきたしやすく、そこから胃 腸の疲れや食欲不振、倦怠感を引き起こします。また、寝苦しさによる睡眠不足 や、発汗によるミネラルの不足も影響します。

夏バテは事前に対策できる?



温度差や身体の 冷やし過ぎに注意!

- ✓室内外の温度差は 5 ℃以内に抑えるべし! 外出時などは、上着やひざ掛け で対応できます。
- ✓ 冷たい飲み物は控えるべし! 胃腸に負担をかけやすいためです。

■ 生活リズムと 質の良い睡眠を!

- ✓規則正しい生活と 適度な運動を心がけるべし!
- ✓ 起床してすぐに朝日を 浴びて、朝食をとるべし! 体内時計がリセットされ質の良い 睡眠につながります。

栄養バランスと こまめな水分補給を!

- ✓ミネラル分豊富な食事を 心がけるべし!
- ✓水分は「喉の乾きを感じる前に」 「こまめに」摂取することが鉄則! 起床後、入浴後、スポーツ時にも必 ず水分補給をしましょう。

夏バテを予防する食事

ビタミンB1はニラやネギと一緒に!

不足しがちなタンパク質、ビタミン、ミネラルを意識した食事を心がけましょう。 ビタミンは、疲労回復に欠かせないB群に注目!

特にウナギや豚肉に含まれるビタミンB1は、糖質を代謝し、エネルギーに変え てくれる優秀な栄養素です。

ニラやネギには、ビタミンB1の吸収を促進する「アリシン」が豊富なため、一 緒に食べるとなお効果的です。

その他のおすすめ食材

- ●ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜 トマト、枝豆、モロヘイヤ、ゴーヤ、パ プリカなど
- ●香辛料や薬味で食欲増進 カレー粉、ニンニク、コショウ、ワサ
- ビ、ネギ、シソの葉、ミョウガ、生姜 ●ネバネバ食材
- オクラ、長芋など

\おすすめレシピ/

うなぎのちらし春司

【材料(二人分)】

温かいご飯: 2杯 ウナギの蒲焼き:1/2尾 ミョウガ:1本 大葉:4枚 白ごま:小さじ1

調味料

酢:大さじ2 砂糖:小さじ2 塩:小さじ1/3

【作り方】

①ウナギは一口大に切る。キュウリとミョウガ、大葉 は千切りにする。

- ②調味料を全て混ぜ、合わせ酢を作る。
- ③温かいご飯に②と①のキュウリとミョウガ、白ごま を加え、しゃもじで切るように混ぜて粗熱をとる。
- ④器に盛り付け、①のうなぎと大葉を乗せる。



利用者様の様子をお届けします!

夏の暑さも厳しくなってきました! 今回はそんな暑さに負けない、 素敵な利用者さまの笑顔を お届けします! ぜひご覧ください!



