

# わたしの実現している「ワーク・ライフ・バランス」



## ～WORK～

お一人で日常生活を送ることが難しい入居者の方の、生活全般のお手伝いを行っています。

入居者の皆様とふれあう時間は楽しく、いつも元気をもらっています。また、たくさんのお話を聞いて頂けるので、すごく勉強にもなります。

そして何より、「ありがとう」と言って頂けた時はとても嬉しく、思わず笑顔になります。私が考えたレクリエーションを楽しめている姿を見ると達成感につながって、また“喜んでもらいたい”という気持ちがどんどん大きくなる、最高にやりがいのある仕事だと思っています！

プライベートでは、半年に1回のペースで旅行に行っています。連休や有給休暇も取らせてもらえるので、好きな場所に出かけたり、野球観戦のために県外へ行ったりしながら、しっかりストレス解消や気分転換ができます。

また、友達や職場の先輩方との飲み会も楽しく、いつも一緒に笑い合える仲間に癒されています。次の旅行や飲み会がホントに楽しみです♪

それを励みに、日々の仕事を頑張っています！



*Reina's style*

## ～LIFE～



# わたしの実現している「ワーク・ライフ・バランス」

入居者の皆様の生活のサポート全般に加え、残存機能の活用に力を入れ、日々介護に携わっています。

また、七夕やクリスマスなどの季節行事の実施や、おやつ・ゲームなどの日常のレクリエーションにも力を入れ、入居者の皆様に刺激のある毎日を送って頂きながら、虹の里が“癒しの場”となるよう取り組んでいます。

全く未経験で介護の世界に飛び込んで 5 年ほど経ちますが、日々入居者の皆様からたくさんのこと学ばせて頂いています。おかげさまで、仕事だけでなく、人間としての魅力も上がっていると実感しています(笑)！

## ～WORK～



## ～LIFE～

### Naoki's style



家族で出掛けるのが好きで、特に好きなのは釣り堀です。自然の中で美味しい空気を吸いながら楽しく釣りをして、釣った魚をその場で調理してその場で美味しく食べる、そしてビールがそこにあれば…もう最高のひとときですね♪

ストレスと上手に付き合いながら生活にメリハリを付け、また仕事への活力をチャージして頑張っています！

# わたしの実現している「ワーク・ライフ・バランス」

週に2~3日のペースで、朝から夕方まで勤務しています。

入居者の皆様のお身体の状態は様々で、もちろん趣味や性格も十人十色です。それを踏まえて、お一人お一人に合った介助方法や話し方をするよう、心掛けています。

そして、入居者の皆様には、一日の中でたくさん笑顔になってもらいたいと思っています。しっかりと元気を届けられるよう、私自身も“いつも笑顔で”をモットーに頑張っています！

## ～WORK～



## Saori's style



## ～LIFE～

お休みの日は、フラワーアレンジメントや書道を習っています。書道の教室は週に一度、自分の子供と一緒に通っていて、同じ時間を楽しみながら気分をリフレッシュさせています。

そんなプライベートでの出来事をお話しすることで、入居者の皆様との会話が弾むこと多く、仕事にも良い影響が出ていると思います。

今は仕事と家庭をうまく両立することができるので、これからも自分の時間を大切にしながら、長く働き続けたいと思っています♪

# わたしの実現している「ワーク・ライフ・バランス」



## ～WORK～

普段は送迎や事務作業が多いですが、以前は介護職員として勤務していた経験を活かして、入居者の方とふれあう機会も大切にしています。

また、毎月の広報誌の作成や、地域の方や子ども達に介護の職場を知って頂くための説明会を開催するなど、施設のPR活動にも精力的に取り組んでいます。

地元に生まれ育った人間として、これからも長く地域に貢献していくべきと考えています！

## *Atsushi's style*

3年前から、趣味として和太鼓にチャレンジしています。月に2～3回のペースで練習を重ね、老人ホームへの慰問や、地域の公民館・お祭りでの演奏など、各地で披露する場が多く、それを楽しみに日々過ごせています。

ストレス解消と健康維持もでき、練習や本番のステージも含めてとても充実した時間です。これでまた元気を蓄えて、仕事に臨みます！

## ～LIFE～

