



Vol.  
79  
2026.4



特定施設入居者生活介護事業所 きららいずみ

きたばやし あつよし  
介護職員 **北林 淳義**

## 経歴

介護職をずっとやってきましたが、前の会社が窮地の際にきららに助けを頂き入社させて頂きました。入社後はきららいずみ、アーバンパレス、ショートステイを経て、現在再びきららいずみで勤務しています。

## 業務内容

日勤、夜勤で介護業務をしています。  
主に食事介助、排泄介助、入浴介助、掃除、洗濯等を行っています。

## 座右の銘

**「苦あれば楽あり」**

苦しい時でも、これを乗り越えたらきっと良いことがあると信じて頑張る事ができるからです。

## 仕事で苦勞した経験

以前勤めていた会社で、何ヶ月もの間、話しかけてもずっと難しい顔をして何も答えて下さらない利用者様がいて悩んでいたことがあります。

しかしある時、普段かけない眼鏡をかけていた時に「学者さんみたいですね」と話しかけたら、「あんたおもしろいんだな」と笑ってくださり、仲良くなる事ができました。何気ない、ちょっとした声掛けだったのですが、その後は毎日会話を楽しめるようになりました。根気強い声掛けやコミュニケーションの大事さを知る事ができました。

## やりがいを感じる事

介護の仕事をしていると、利用者様より「ありがとう」と言われる事がとても嬉しく、やりがいを感じます。

「ありがとう」と言われる為に仕事をしている訳ではありませんが、「ありがとう」と言われるとやる気が出ます。



## 今後の目標

現場で介護の仕事をしているのが好きなので、自分に不足している知識を習得し、今後も介護の仕事ができるようにしていきたいです。

また、利用者様とのコミュニケーションをもっと増やし、楽しく介護を続けていきたいです。

# プライベートを覗き見!

テーマ 「好きな時間」



新年度が始まり、少し慌ただしい毎日。そんな今だからこそ大切にしたいのが、自分にとっての“好きな時間”。今月の「プライベートを覗き見」特集では、職員みなさんの“好きな時間”をテーマにアンケートを行いました。忙しい毎日の中でも、心を整え、元気をチャージしてくれる時間とは——？それぞれの答えから、その人らしさや大切にしている価値観が見えてきました。



アーバンパレス 本部  
佐藤 弥生(さとう やよい)

## 一番好きな時間

お昼休みの時間帯です。

事務の方々と一緒にご飯を食べながら他愛ない話をしています。

## 好きな理由

事務の方々とリラックスして会話ができることで気持ちがリフレッシュでき、午後の仕事にも前向きに取り組めるからです。

業務以外のコミュニケーションが取れる大切な時間と感じています。

## 欠かせない[物]

愛犬の存在です。

帰宅後や休日に一緒に過ごす時間が何よりの癒やしで、自然と気持ちがリセットできます。日々の生活に欠かせない大切な存在です。

## 欠かせない[物]へのこだわり

毎日の散歩の時間を大切にしていることです。どんなに忙しくても一緒に過ごす時間を優先させる為、なるべく欠かさないようにしています。

## 仕事の目標

日々の事務業務を正確かつ丁寧に行うことはもちろん、利用者様やご家族様が安心して過ごせるよう、明るく温かい対応を心がけていきたいと考えています。

また、職員の皆さんが安心して業務に取り組めるよう、細やかな気配りと迅速な対応を心がけたいと思います。

## 一番好きな時間

夜です。

仕事が終わって帰ってから、家での家事を行い家族と一日の出来事などを話したり、次の日の準備をしたりしています。

## 好きな理由

少しくつろぎながら一日を振り返り整理し、次の日への意識の切り替えに集中しやすいからです。

## 欠かせない[物]

メモ帳とボールペンです。

工作中的連絡事項や次に向けての覚えておきたいことなど、工作中いつも使うので必需品です。

## 欠かせない[物]へのこだわり

細字のボールペンで黒が濃く、ハッキリと書けるボールペンを選ぶことが多いです。

## 仕事の目標

まずは日々の業務を一つ一つ丁寧に行い、ミスなく安心安全な食事を提供することです。もっと手際よく動けるようになり、衛生・品質管理などの基本的なルールを改めて徹底し、常に新しい知識を取り入れ、今後は調理など活動の幅を広げていきたいと思っています。



アーバンパレス 厨房  
嵯峨 晴香(さが はるか)

### 一番好きな時間

帰宅後から就寝までの時間です。  
日勤の場合には帰宅後、夕食を摂り、その後30分程仮眠を取ります。  
起床後はペットの猫と遊び、趣味の時間に使っています。

### 好きな理由

猫と遊べるからです。  
遊んで引っかけられて噛まれて癒やされています。

### 欠かせない[物]

メモ帳です。  
忘れやすいのでこまめにメモを取るようになっています。

### 欠かせない[物]へのこだわり

こだわりと言うほどでは無いのですが、ポケットに収まる範囲でなるべく大きい物を選んでいきます。  
字が汚いため、メモ帳が小さいと自分でも読めなくなるからです。

### 仕事の目標

いずれは介護福祉士の資格を取りたいと思っています。  
それまでに先輩や利用者様から多くの事を学び、介護の質を高めていきたいです。  
また、介護技術と共に、利用者様とのコミュニケーションを取る中で何を求めているのか、何に困っているのかを聞き取り、感じ取る能力を育てていきたいです。



アーバンパレス サ高住  
碓子 陽介 (いかりこようすけ)



サ高住 きらら はずみ  
木島 留美 (きしまるみ)

### 一番好きな時間

一日の終わりの夜の時間帯です。  
夕食の準備をしながら、好きな動画を視聴し家でも楽しめる居酒屋メニューやキャンプ飯を作り、おうち時間を少し特別にしています。日によっては娘と一緒にお酒を飲みながら一日の出来事を語り合う、穏やかな時間を過ごしています。

### 好きな理由

一日の終わりに向けて気持ちが切り替わり、リラックスしながら自分らしく過ごせる時間だからです。

### 欠かせない[物]

料理やお菓子作りの時間と、それを支えてくれる使いやすい道具や家電です。  
手を動かす事で気持ちが整い、日常を楽しむ事が出来ます。

### 欠かせない[物]へのこだわり

特別なこだわりはありませんが、家族が「美味しい」と喜んでくれる姿を思い浮かべながら選ぶようになっています。  
毎日の食事づくりが楽しく、無理なく続けられるものを選ぶことを心掛けています。

### 仕事の目標

日々の業務を通して、利用者様やご家族様に安心していただける関わりを大切にしたいと考えています。利用者様にとって「安心できる」「頼れる」存在になる事を目標としています。  
また現状に満足せず、自分自身も成長し続けられるよう学びを重ね、職場全体に良い影響を与えられる存在でありたいと思っています。

# ミャンマー 春のお正月まつり

ミャンマーでは、4月中旬にお正月を迎えます。この時期には「ティンジャン」と呼ばれる、水をかけ合いながら新年を祝う行事が行われます。きららホールディングスで働いているミャンマー出身の技能実習生の方々に、ティンジャンのことやお正月の思い出を聞いてみましょう。

## ミャンマーのお正月について教えてください

ティンジャンとは、毎年4月に行われる、一年の汚れを水で洗い流し、新年を迎えるためのミャンマーの伝統的なお祭りです。昔は銀の鉢を使って互いに水をかけ合って遊ん

でいましたが、近年ではバケツや水鉄砲を使って水をかけ合い楽しむようになりました。ティンジャンの期間中は、グジャーミン(神様)が人間界に降りてきて、人々を守ってくれるという言い伝えがあります。そのため、ティンジャンが始まる前日にはミャンマーの人々は自分の家で花を飾り、グジャーミンを迎える習慣があります。4日間の水かけが終わった後、新年の初日には「功德を積む」というもう一つの伝統があります。この日は多くのミャンマーの人々が新しい服を着て、寺院や仏塔を参拝し、老人ホームや孤児院、僧院などで寄付や慈善活動を行います。お年寄りの方に洗髪をしてあげたり、爪を切ったりする習慣もあります。



アーバンパレスサ高住  
シュン ミヤツ テツ  
Shoun Myat Htet

## ミャンマーのお正月の思い出は？

ミャンマーで最後に過ごしたティンジャンは、外に出掛けず家で家族と一緒に五戒(仏教の戒律)を守り、功德を積んで過ごしました。ティンジャンのもう一つの楽しみは、サトウデーターと呼ばれる食べ物を無料で分ける文化です。サトウデーターとは誰でも自由に食べられるように、食事やお菓子を振る舞うことです。様々な伝統的な料理やお菓子などが提供されます。多くの食べ物の中でも特に人気があるおやつがモンロンイエーポーです。これは中にパームシュガーが入っており、上には削ったココナッツがかけられた白い団子です。時々パームシュガーの代わりにわざと青唐辛子を入れ、運の悪い人が青唐辛子を食べてしまうという楽しい遊びもあります。ティンジャンの象徴であるパダウ(花)は一年に一度、この時期だけ咲く花です。ミャンマーの人々はパダウを仏壇に供えたり、女性は髪に飾ったりします。パダウの甘い香りと鮮やかな黄色は、新年を迎える喜びや清らかさを象徴しています。



## ミャンマーのお正月の思い出は？

ティンジャンといえば一番有名な食べ物が「モンロンイエーポー」と呼ばれるお菓子です。米粉で作られていて、中には甘い味が入っています。白くて丸い食べ物の上に、ココナッツを乗せて食べる伝統的な食べ物です。友だちや仲間とお金を出し合って伝統的なお菓子を作って皆に配りました。一番忘れられないのは、そのお菓子を作るために友だちの家でみんな一緒に泊まったことです。朝早く起きなければならぬので疲れましたが、すごく楽しかったです。一年に一度、4月に咲くパダウという花がとても恋しくなります。



アーバンパレスデイサービス  
ヤティソー  
Yati Soe

## 今年、日本で過ごした初めてのお正月はどうでしたか？

年末年始に日本に来ることが出来ました。新しい場所、新しい環境に慣れて仕事もうまくいくようにまだ努力している最中だったので、新年だという気持ちはありませんでした。でも違うことが色々あってとても興味ぶかかったです。日本に来る前から雪を見るのをずっと楽しみにしていましたので、私にとってはすごく満足でした。皆さんがちゃんと教えてくれたり親切にしてくれたりするので、仕事にも慣れて楽しく過ごしています。様々なことを学びながら来年に向けて準備していきます。これからも毎年楽しく過ごせるように、よろしくお祈りします。

## 今年、日本で過ごした初めてのお正月はどうでしたか？

友達3人で年越しそばを食べました。とても美味しかったです。3人で買い物に行ったり、部屋の掃除をしたりしました。



アーバンパレス ショートステイ  
ピエ ビョー ムウエ  
PyaePhyo Hmwe