



# Relation Gate Magazine

株式会社ここみケア

**第7号**

---

2024年3月発行

---



小規模多機能  
ここさいむら泉中央 介護福祉士

## 小坂 亜梨沙

小規模多機能ここさいむら泉中央に所属する小坂亜梨沙は、2009年（平成21年）に株式会社ここみケアの一員となった。高校卒業後、ここみケア一筋で働いてきた小坂に、入社の際、忘れられない思い出などを聞きながら、その働きぶりに迫った。

### 介護への道をつないだ 幼少期の記憶

子どものころは祖母と同居しており、近所の高齢者からも買い物に連れて行ってもらったり、お菓子をもらったりと、かわいがられて育った小坂。そのあたたかい記憶が介護職への関心につながり、介護コースのある高校へ進学。本格的に介護を志すようになる。

就職先にここみケアを選んだのは、同級生から「雰囲気よさそうな施設があるよ」と教えられたのがきっかけだ。自宅から近く、通いやすい点も入社の決め手となった。

入社後は、ここさいむら泉でデイサービスを担当し、2022年から現職を務めている。

### 余裕がよりよい サービスにつながる

「ここみケアは、長く勤めているキャストが多く、気心の知れた仲間同

士で協力して働ける点がよいところだと思っています」という小坂。わからないことがあっても、上司や先輩キャストが丁寧に教えてサポートしてくれるため、辞めたいと思うこともありませんでしたが、周囲の支えがあり乗り越えてきました。

現在のおもな業務は、ゲストの入浴介助や送迎、レクリエーション。そのほかに夜勤も担当しており、忙しい毎日を送っている。だが、それほど慌ただしいときも、業務中は「できるだけ余裕をもつように」心がけているという。

「キャストが忙しそうにしていると、ゲストが遠慮して話しかけにくくなってしまいますから。そのような状況にならないように、精神的にも余裕をもって動くようにしています」。

### ゲストの涙で コンプレックスを克服

今でこそ落ち着いて業務にあたっている小坂だが、以前はかなりの人見



知りで、あがり症だった。入社当初

は、ゲストとどう接したらよいかかわからず、大勢の前に立つて話すのも大の苦手。季節のイベントで余興を披露するときは、ガチガチに緊張していた。ところが、あるイベントの際、小坂の発表を見たゲストが涙を流して喜んでるのを目の当たりにする。

「そこまでの反応はまったく予想していなくて、驚きました。でも、私のできたことで、これほど喜んでくれる方がいるのかと思うと、とてもうれしくて……」。

その日を境に、自信をもって人前に立てるようになったのだ。

### ゲストに負けず 「元気」を提供したい

小規模多機能ここさいむら泉中央は、明るく元気なゲストが多く、いつもパワーをもらっているという小坂。今後の目標は、ゲストと楽しく過ごす時間をさらに増やすことだ。

「ゲストのパワーを上回るくらいの元気をお返しして、笑顔の絶えない事業所にしたいと思っています」。

感性豊かなゲストのおかげで人見知りを克服し、自信を手に入れた小坂。目標に向けて、今日もまた新たな一歩を踏み出す。



# 小坂亜梨沙さんってどんな人？

優しいだけではなく、相手思う厳しさも持ち合わせている小坂さん。そんな小坂さんをよく知るお一人からお聞きした、日々の仕事ぶりや素敵なエピソードまで、盛り沢山でお届けします。

## Q1. 小坂さんを一言で表すと

冷静沈着なお姉さん

## Q2. 小坂さんのすごいところを教えてください

どんな状況でも臆することなく職務にあたり、安心できる雰囲気に変えてくれるところです。ゲストのみならず、キャストも彼女がいてくれることで心から安心して過ごすことができます。

## Q3. 思い出エピソード教えてください！

ゲストが体調不良になった際、小坂さんがいち早くその方に駆け寄り対応してくれたため、その方は落ち着きを取り戻し笑顔になりました。行動力もあり、相手に寄り添える人です。

## Q4. 感謝や激励のメッセージをお願いします！

どのようなときも笑顔を絶やさず、みんなに向き合ってくれてありがとうございます。あなたの笑顔に励まされる方々がたくさんいます。これからも自信を持って突き進んでください。



小規模多機能ここさいむら泉中央  
めぐろ たつ や  
管理者 目黒 達也さん



小規模多機能ここさいむら泉中央  
いまいずみ しゅん  
リーダー 今泉 駿さん

## Q1. 小坂さんを一言で表すと

優しさの塊

## Q2. 小坂さんのすごいところを教えてください

全ての仕事においてスピードが早く正確で丁寧。とても頼りになります。そして、その全てに優しさがつまっているところを尊敬しています。

## Q4. 感謝や激励のメッセージをお願いします！

いつも仕事のフォローをしていただきありがとうございます。小坂さんのしっかりしているところや、言わなければならないことはきちんと言うところがとても頼りになります。後輩の指導も優しく丁寧に素晴らしく、みんなのお手本です。これからもよろしくお願いします。

## Q3. 思い出エピソード教えてください！

クリスマス会では率先してみんなをまとめ、素晴らしいハンドベルを演奏していました。それだけで満足せず、ヒゲダンスをしてみんなを盛り上げていたのが印象に残っています。



# ショートステイここさいむら小田原編

さまざまな事業所の特色を深掘りしていくこのコーナー。

今回はショートステイを主な事業としている「ショートステイここさいむら小田原」に密着！キャストの優しい心遣いや、ゲスト一人ひとりに寄り添ったサービスに注目です。



私が紹介  
します！

ショートステイ  
ここさいむら小田原  
管理者／係長代理  
たけだ のぶゆき  
**武田 伸之**さん

## 「ショートステイここさいむら小田原」 ってこんなところ！

### 01 ゲストとご家族が 安心して過ごせる場所を提供

ショートステイを主として、ゲストやご家族の状況に合わせたサービスを提供しています。食事や排泄など、ゲストの生活に対するお手伝いはもちろん、レスパイトケアとして、ご家族の介護負担を軽減する役割も担っています。利用は最短で1泊から。なかには1～2か月滞在される方もいらっしゃいます。現在は20床のうち18床ほど利用されており、おかげさまで年間の稼働率も増加傾向にあります。急な依頼にも臨機応変に対応し、なるべく多くの方が利用できるような体制を整えています。

### 02 明るく笑顔が溢れる現場



現在勤めているキャストは15名で、平均年齢は37歳。皆さんとても明るく「もうちょっと私語を慎みなさい」と言いたくなることも(笑)常に会話が飛び交っているような現場なので、キャスト同士の連携力は抜群だと思います。例えば入浴介助。キャスト間でゲストの状況がしっかりと共有できているので、ユニットを超えての作業も滞りなく進められています。



## ココが自慢！

### ゲストに優しく親切なキャスト勢！

言葉遣いは非常に丁寧ですし、一人ひとりに寄り添った声かけが随所で見られます。介護の基本は「コミュニケーション」です。ゲストの出身地に合わせた言葉を織り交ぜるなど、さまざまな工夫のもと、少しでも過ごしやすい環境作りを心がけています。ゲストは仙台をはじめ、福島や山形、盛岡など遠方からもいらっしゃいますので、安心して過ごせるということは非常に重要です。皆さんの笑顔を見ると、私たちも嬉しくなります。

## 「他の事業所に負けなほ！」魅力

### 抜群の洞察力！

ゲストの様子や状況をとても良く把握しています。先日、認知症をお持ちのゲストが「〇〇がない」と探していることがありました。探しものはゲストのすぐ傍にあるのですが「ここにあるよ」と簡単に言ってしまうと、取り乱してしまう可能性があったため、しばらくは見守ることに。ご本人が落ち着くまで話を聞き、少し時間を置いて「ここにありましたよ」と伝えたところ、とても嬉しそうに「良かった」と言っていました。認知症の特性だけではなく、ゲストの状況をよく見て、その場で最良の判断をする。これは私たちが常に心がけていることです。

## 今後の目標

### 宮城県でナンバーワンの事業所に！

地域の皆さんから認められ、安心して利用していただけるショートステイを目指します！より温かいサービスを提供し、ゲストの方々が過ごしやすい場所になるように、キャスト全員で力を合わせて頑張りたいと思っています。ショートステイは、長期利用が出にくい事業ですので、今後は営業にもさらに力を入れて、多くの方に知ってもらえるように活動していきたいと考えています。

## 一緒に働く皆さんのメッセージ

今、事業所が上向きになっているのは、皆さんの努力のおかげです。大変なこともたくさんありますが、感謝の気持ちでいっぱいです。これからもよろしくお願いします。



1月度 月間MVP

皆さんの投稿内容を深掘りしていくこの企画。今回は「ユマニチュードの提供を行ったことで症状の大きな改善が見られた」という投稿を行った、グループホームここさいむら小田原の三浦さんにお話を伺いました！

## ユマニチュード大成功♡

グルホ小田原では認知症ケア加算をいただいております、対象のゲストの方をお一人ピックアップさせていただき、症状の改善に取り組んでいます。4丁目ユニットで取り組んだ内容を紹介したいと思います😊

5月にコロナが蔓延し、コロナ後に無気力状態になってしまったゲストの改善を図りたいと、支援内容を皆で出し合いながら取り組んだ所…

### コロナ後の様子

食事 ▶キャスト付きっきりで半介助  
歩行 ▶がっちり支えてやっと歩ける、場合によっては車椅子  
表情 ▶ずっとうつむいており、ほぼ無表情  
発語 ▶声がけに対して、ほぼ反応なし  
だったのが、取り組み後は

食事 ▶お茶碗と箸を持ってもらい声がけのみで自力摂取  
歩行 ▶手を繋ぐ位で安定して歩ける  
表情 ▶笑顔が出るようになった、うつむいている角度も改善  
発語 ▶声がけに対して、答えが返ってくるようになった  
という感じで状態がかなり改善しました😊

どんな支援から行なっていくべきか？の話し合いの時、ユマニチュードのユの字すら出せませんが、みんなからの案を試していき、振り返ってみると「あれ、今やってる支援ってユマニチュードの内容だね？」と気が付きました。

私たちが提供していた内容も、側で優しく触れながら話しかける（レク中なども一緒に参加するように、手をとって手拍子をしたり）、立ってもらい歩く時間をもつというのがメインでした。

意識せず、ユマニチュードを提供した事で対象ゲストの状態がみるみる良くなりました😊

症状が進んでるからしょうがないよね…と諦める事なく、何か出来ることがあるかもしれない！と支援内容を話し合い、実践し良い結果を残してくれた4丁目キャストの皆さん、本当にありがとうございます！

これからも適切な支援で症状の改善を図っていきましょう！

今後もユマニチュードを活用し、より良いグループホームにしていきたいと思います！5丁目も頑張るぞ～！おおー！！😊

投稿者



グループホーム  
ここさいむら小田原 主任

みうら  
三浦 まき子さん

投稿日:2024. 1.19



## 三浦さんに投稿内容について詳しく教えてもらいました！

### 今回の取り組みについて、工夫した点など詳細を教えてください！

#### 取り組みの経緯

グループホームここさいむら小田原では認知症ケア加算をいただいております、ゲストの方お一人をピックアップし、4か月にわたって症状改善の取り組みを行っています。今回の方は認知症状の進行なのか、コロナの後遺症なのかははっきりせず、まずは自分たちでできることを検討するところからはじまりました。ユニット内で話し合った結果、背中や手に優しく触れながら声がけを増やしてみる、耳元で話してみるなど複数のアイデアが出たため、次の段階としてそれらを実践。思った以上の効果を確認することができました。

#### 実施した感想

アイデアを実践した後、振り返りを行う際に「私たちがやってきたことって、ユマニチュードっぽいよね？」と思い当たりました。ユマニチュードの技法については、社内でも勉強会を開催するなど力を入れています。しかし、私たちは特に意識することなく自然と実践できていたようで、それがかえって良かったのかもしれない。ただその人のために何が出来るのかを考え、実践した結果、はっきりと改善が見られたのはとても嬉しい体験でした。

#### 一緒に働く皆さんへメッセージ

日々ケアを行う中で、何が正解なのかわからなくなり、悩むときもあると思います。しかしキャスト同士で支え合い、意見を出し合いながらゲストの皆さんに寄り添っていけば、きっと今回のような喜ばしい結果につながるはず。これからも、よりよいサービスを提供するために、みんなで協力して頑張っていきましょう！





# Instagram 活動、本格始動!

## ～参加キャストの声～

新たな若手キャストを求めべく本格始動したInstagramでの情報発信。  
同世代のキャストの目線で、仕事やプライベートのありのままの姿をお伝えしていく予定です。  
ぜひ皆さんもチェックしてみてください!

### 注力したい取り組み

「介護現場とは」をテーマに、ここみケアらしさを全開に出した投稿で、1人でも多くの求職者の目にとまるように注力していきます! 20代の若いキャストにどんどん入社いただき、新たな歴史の1ページを創るぞ!



ここさいむら つむぎ  
リーダー

たんの ゆうすけ  
丹野 湧介さん

### 今後の意気込み

他メンバーとのチームワーク、コミュニケーションを大事に、Instagramからここみケアの良さを発信します! 宜しくお願いいたします。



小規模多機能ここさいむら泉中央

ふかさわ たく そう  
深沢口 壮さん

### 注力したい取り組み

ここみケアで働きたいと思ってもらえるように、事業所内の雰囲気や業務内容についてわかりやすく伝えていきたいです! また、業務だけでなく、季節の行事や毎日のレクリエーションなどの楽しさについても知っていただけるよう頑張ります。

### 今後の意気込み

今後、ここみケアで働きたいと思う人が増えるようにさまざまな投稿を考えていきます!



小規模多機能ここさいむら泉中央

こさか ありさ  
小坂 亜梨沙さん

### 注力したい取り組み

より多くの方の目に留まるインスタグラムの内容になるように、頑張っており取り組んで参りたいと思います。

### 今後の意気込み

初めての取り組みなので分からないことばかりですが、自分なりに頑張ります! 宜しくお願い致します。





ここさいむら泉中央

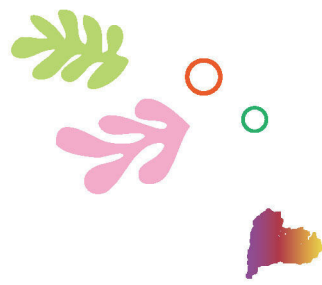
はし ち  
橋浦 まいさん

### 注力したい取り組み

行事ごとにゲストとキャストが楽しんでいる写真をたくさん撮りたいと思います。

### 今後の意気込み

頑張ります!



ここさいむら泉中央

さ さ き み ら の  
佐々木 美來乃さん

### 注力したい取り組み

面白いストーリー、投稿を載せていきたいと思っています。

### 今後の意気込み

うそ偽りのない投稿をしていきます!

ここさいむらつむぎ

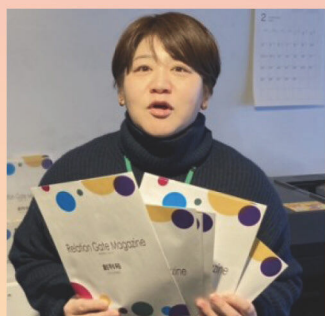
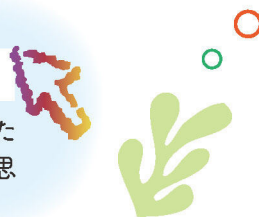
すぎ ぶ ち ひ な  
杉 瀧 日 菜 さん

### 注力したい取り組み

日常の様子や1日の仕事内容などを伝えていきます。

### 今後の意気込み

たくさんの方がここみケアで働いてみたいと思えるような投稿をしていきたいと思っています!



人事労務課  
主任

さ の り こ  
佐野 紀子さん

## 人事として、皆さんのサポートをさせていただいている 佐野さんにも意気込みを聞きました

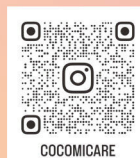
### 注力したい取り組み

事業所で活躍しているキャストの皆さんの日常や仕事の裏側を写真や動画で紹介することで、よりリアルな情報をお届けし、キャスト及び求職者へ向け、ここみケアへの興味関心を少しでも深めていければと考えています。人事担当としては、会社の魅力を発信することで採用活動を強化するとともに、仕事の魅力や担当キャストの成長の機会をアピールできるよう最大限にInstagramを活用していきたいと考えています。

### 今後の意気込み

Instagram担当の皆さんが活動しやすいよう、全力でサポートします!

詳しくは下記をチェック! /



COCOMICARE



# Relation Gate Magazine

株式会社ここみケア  
社内報「Relation Gate Magazine」vol.7  
2024年3月発行