

管理部カウンセリングチーム
塚本 由美子

【コラム】
心をゆるめる
時間

過去に採用面接の場で、現在のお仕事に入ったきっかけをお聞きすると、「何となく、他に無かったたので、進路指導で進められて……では無く」「誰かの役に立つ仕事、勉強の為に高年齢者、病氣療養者が家族にいたので、」とその時の気持ちを。ご自分の言葉で話せる方が多いのです。医療、保育、介護、障がい者支援、調理など関連職種の皆さん。『誰かの役に立ちたい人』はいっぱいあって人を助けそうで精神力が強いと思われるがちです。疲れても良い、誰かを嫌になっても仕事でコミュニケーションを取れば良い、業務外で必要以上に優しくなくてもいい、プライベートの時間に心を自由にさせていい。この仕事に入ろうとしたあの気持ちままですり減らさないものであれば、自分自身を許して休む時間を作って欲しいと思います。

カウンセリングでお目に掛かった時もそんな色々をお話し下さい……。

『大切なのは、何かひとつ好きなことがあること、そしてその好きなことがずつと好きであり続けられることの旅程（りよてい）が、驚くほど豊かで、君を一瞬たりともあきさせることがないということ。そしてそれは静かに君を励ましつづける。最後の最後まで励まし続ける』

ハリボシカミキリの青…福岡伸一郎 著
…文春文庫より

皆さん、こんにちは。アルプスの杜の理学療法士の北澤と申します。

今回は高齢者の方にとっても、介護スタッフにとっても有益な情報をお伝えできればと思います。

実は、高齢者の転倒や腰痛、介護スタッフのギックリ腰予防のために体幹部（特に胸椎）の可動性が重要な事をご存じでしょうか？

今回は体幹部の可動性を上げるためのイスに座っての体操とスタッフ向けの体操を行っていきます。

※すべての運動で、その姿勢を保持して2～3回
深呼吸をしてください。

手を上げられない方は胸の前で腕を組んで行ってください。

車椅子のアーム
レストやイスの
ひじ掛けなどを
持って、手で引
っ張ってもらっ
てもOKです。

おへそを見る
ようにします。

肩甲骨を背骨に引き寄せるようにして、頭のとっぺんから紐で引き上げられるようなイメージで行ってください。

親指を上にして、
膝を90°にして顎
を床につけて姿勢
を保持します。

①の状態から右手を反対の脇の下を通して右肩を抜いていき、限界の状態で姿勢を保持します。

②の状態から左手を上に上げて、大きく手で円を描くようにします。深呼吸と一緒に2～3周し、反対周りを2～3周させます。

北澤先生ありがとうございます♪皆様、これから寒さが厳しい季節になりますので、今回の体操で腰痛等に気を付けて元気に冬を乗り越えましょう！



【埼玉県さいたま市】
令和4年3月新築オープン

お問い合わせをお待ちしています

□高齢者グループホーム
種類：認知症対応型共同生活介護
開設日：令和4年3月1日
居室数：18室（9室×2）

□障がい者グループホーム
種類：日中サービス支援型共同生活援助
開設日：令和4年3月1日
居室数：20室（10室×2）

住所：埼玉県さいたま市大宮区
東町1丁目225(予定地)



お問
合せ

入居相談窓口
0120-555-845

～私たちは「感謝」の心で持続可能な社会保障制度を構築し、人口減少社会の一つの解を「創造」いたします～

【北海道札幌市・旭川市・江別市】

- ・ライブラリ円山 【住宅型有料老人ホーム】
 【札幌中央駅近接・札幌市南區・随時特別入居訪問介護可能】
- ・ライブラリ元町 【サービス付き高齢者向け住宅】
 【札幌南區白石・札幌市南區・随時特別入居訪問介護可能】
- ・ライブラリ白石石はな号館 【住宅型有料老人ホーム】
 【白石訪問介護・白石区南近辺・随時特別入居訪問介護可能】
- ・ライブラリ白石はな式号館 【住宅型有料老人ホーム】
- ・ライブラリ月寒中央・Ⅱ 【高齢者グループホーム】
- ・ライブラリ達川 【高齢者グループホーム】
- ・ライブラリ元町2番館 【高齢者グループホーム】
- ・シルバーハイツ羊ヶ丘1・2番館 【介護付き有料老人ホーム】
- ・シルバーハイツ羊ヶ丘3番館 【介護付き有料老人ホーム】
- ・シルバーハイツ中島公園 【介護付き有料老人ホーム】
- ・ブルースター北山Ⅲ 【サービス付き高齢者向け住宅】 **New**
- ・ブルースターEAST 【サービス付き高齢者向け住宅】 **New**
- ・ブルーライズEAST 【住宅型有料老人ホーム】 **New**
- ・ブルーライズ野幌 【住宅型有料老人ホーム】 **New**
- ・ブルーラス神楽 【介護付き有料老人ホーム】 **New**
- ・ブルーラス大空 【介護付き有料老人ホーム】 **New**

- ・ライブラリ大和町【高齢者グループホーム】
- ・ライブラリ八木山南【高齢者グループホーム】
- ・フルーブラリガーデン【介護付き有料老人ホーム】
【グループ施設並み介護支援/グループ施設型ショートステイ/施設デイサービスセンター】
- ・ライブラリ上杉【介護付き有料老人ホーム】
- ・ライブラリ北仙台【高齢者グループホーム】
- ・ライブラリ六丁の目【住宅型有料老人ホーム】
- ・ライブラリ泉中央【サービス付き高齢者向け住宅】
- ・ライブラリ仙台川内【高齢者グループホーム】

- ・**ライブラリ取手**【サービス付き高齢者向け住宅】
（※宅介介護実施・初期介護）

【埼玉県にある各市・草加市・川口市・越谷市】

- ・**ライブラリMum草加**【介護付き有料老人ホーム】
- ・**ライブラリななと**【高齢者グループホーム】
- ・**ライブラリ鳩ヶ谷**【住宅型有料老人ホーム】
（※宅介介護実施・初期介護）
- ・**ライブラリ東大宮**【高齢者グループホーム】
- ・**ライブラリ越谷**【介護付き有料老人ホーム】
- ・**ライブラリ大宮**【高齢者グループホーム】 **New Open**（予定）

・ライブラリ柏【住宅型有料老人ホーム】
[株式会社リンクサポート/母の介護介護支援/母の介護介護支援]

- ・ライブラリ初石【サービス付き高齢者向け住宅】
(高松駅前分庫)
- 【東京都大田区・江戸川区・江東区】
- ・ライブラリ大田中央【高齢者グループホーム】
 - ・ライブラリ大森南【高齢者グループホーム】
 - ・ライブラリ大森東1番館【高齢者グループホーム】
 - ・ライブラリ大森東2番館【高齢者グループホーム】
 - ・ライブラリ葛西【高齢者グループホーム】
- (国指定サービスセンター・専任介護スタッフ)
- ・ライブラリ大森東五丁目【高齢者グループホーム】
 - ・ライブラリ大森東五丁目【介護付き有料老人ホーム】
 - ・ライブラリ新柴又【介護付き有料老人ホーム】
 - ・ライブラリ北砂【高齢者グループホーム】 **New Open**
- 【神奈川県横浜市・川崎市】
- ・ライブラリ横浜浜田野【高齢者グループホーム】
 - ・ライブラリ梶が谷【高齢者グループホーム】
 - ・ライブラリ大師橋【高齢者グループホーム】

- ・ライブラリ橋本【介護付き有料老人ホーム】
- ・ライブラリ沼野辺【介護付き有料老人ホーム】
(小規模多機能型介護/福祉施設員募集)
- ・ライブラリ東林間【高齢者グループホーム】
- ・アルプスの杜がみぞ【介護付き有料老人ホーム】
(【サマー・グループ】の杜がみぞより、サマー・グループ・アルプスの杜がみぞ)
- ・アルプスの杜がみぞ【介護付き有料老人ホーム】
- ・アルプスの杜阳光台【高齢者グループホーム】
- ・ライブラリ相模大野【高齢者グループホーム】
- ・ライブラリ城山【高齢者グループホーム】
- ・ライブラリ橋本二番館【サービス付き高齢者向け住宅】
- ・ライブラリ相模・訪問看護
- ・ライブラリ相模大野東【住宅型有料老人ホーム】
- ・訪問介護/居宅介護文庫
- ・ライブラリ相模大野南【介護付き有料老人ホーム】
- ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- ・ライブラリ古淵【高齢者グループホーム】

・ライブラリこまち箕面【高齢者グループホーム】
・ライブラリ花こまち箕面【高齢者グループホーム】

【北海道札幌市】

- ・サニースポット札幌東【就労継続支援B型事業所】
- ・サニースポット江別【就労継続支援B型事業所】
- ・サニースポット平岸六条【障がいグループホーム】
- ・サニースポット白石【就労継続支援B型事業所】
- ・サニースポット山鼻【障がいグループホーム】

- ・サニースポット美園【障がいグループホーム】
 - ・サニースポット宮の森【就労継続支援B型事業所】
 - ・サニースポット豊川【障がいグループホーム】
- 【宮城県仙台市】
- ・サニースポット木町【就労継続支援B型事業所】
 - ・サニースポット北仙台【障がいグループホーム】
 - ・サニースポット泉中央【福祉ホーム】
- 【埼玉県さいたま市・越谷市】
 - ・サニースポット大和田【就労継続支援B型事業所】 New Open
 - ・サニースポット新越谷【就労継続支援B型事業所】 New Open
 - ・サニースポット大宮【障がいグループホーム】 New Open 予定

【神奈川県相模原市】

 - ・サニースポット相生【就労継続支援B型事業所】
 - ・サニースポット淵野辺【障がいグループホーム】
 - ・サニースポット千代田【障がいグループホーム】
 - ・サニースポットANNEX【障がいグループホーム】
 - ・サニースポット相生「ひだまり」【生活訓練事業所】
 - ・サニースポット淵野辺三ヶ館【障がいグループホーム】

- ・北海道札幌市
- ・きゅんぱすmini羊ヶ丘保育園M【企業主導型保育園】
- ・きゅんぱすmini中島公園保育園M【企業主導型保育園】
- ・きゅんぱす平岸保育園【認可保育園】
- 【宮城県仙台市】
- ・きゅんぱすmini陸前高砂保育園M【企業主導型保育園】
- 【千葉県流山市】
- ・きゅんぱす流山おおたかの森保育園【認可保育園】
- 【埼玉県さいたま市】
- ・きゅんぱす東大宮保育園【認可保育園】
- 【東京都新宿区】
- ・きゅんぱす東新宿保育園【認可保育園】
- 【神奈川県横浜市・相模原市】
- ・きゅんぱすmini野辺保育園【企業主導型保育園】
- ・みなとみらいばがき保育園【認可保育園】
- ・きゅんぱす子安台保育園【認可保育園】
- ・きゅんぱす東神奈川保育園【認可保育園】
- 【兵庫県神戸市】
- ・きゅんぱす垂水保育園【認可保育園】
- 【沖縄県浦添市・糸満市】
- ・きゅんぱす浦添西原保育園【認可保育園】
- ・きゅんぱす糸満武蔵保育園【認可保育園】

2021年4月オープン 園長よりご挨拶

認可保育園
きやんばす東大宮 山根園長



4月にさいたま市に開園いたしました「きやんばす東大宮保育園」に着任しました山根美佐子と申します。新型コロナウイルスウィ

ルス感染症が猛威を振るう中、生活の仕方でも考え方も変わりつつある時だからこそ、これからの担い手子どもたちがどんな時でも生きる力を身に付けてほしいと願い、どんな保育をしていくかを考え、新しいことに職員と共にチャレンジしていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

認可保育園
きやんばす流山おおたかの森 伏見園長



今年度4月に開園した「きやんばす流山おおたかの森保育園」に着任いたしました伏見

と申します。保育に携わるものとしては今まで大切にしてきたことはそのままに、新園の園長として新たに「職員が充実感を持って保育ができる環境を作る」という目標をたてました。子どもたちの成長と、ともに成長していく園を見るのが楽しみです。宜しくお願いいたします。

認可保育園
きやんばす東新宿 三浦園長



4月1日よりきやんばす東新宿保育園の園長に着任しました三浦洋介です。

乳幼児期に大切な生きる力、自立、自律の根っこを育てていける保育園を職員みんなで作り上げていきたいと思っています。

特に新宿区は外国にルーツを持つお子さんが多く生活しています。これからますます進む多様性を認め合いながら、お互いの文化、考え方を尊重できるように子どもを育てていきたいと思っています。

また、コロナ禍がまだ収まる気配がありません。安心、安全に保育園に通えるように、できることをしていきます。

子ども達はもちろんのこと、保護者、職員が楽しく過ごせる保育園を作っていきたいです。

認可保育園
きやんばす垂水 小鍛冶園長



4月1日に「きやんばす垂水保育園」の園長に着任致しました、小鍛冶と申します。

園長として未熟者ですが、職員と一緒に大切なお子様や保護者の方など、一人ひとりと丁寧に関わり、あたたかく見守ってまいります。

私自身、阪神淡路大震災を経験し、命の大切さを身をもって感じました。子どもたちにとっても、大事な命を大切にすることなど、保育の中で色々なことを経験し学び、愛情が満たされることによつて自分自身を大切に、周りの人々にも思いやりを持てるような保育ができたと思います。

自然の中の本物を観たり、触れたりすることによって、感性豊かに生き生きと自分で考え、活動出来るような保育を日々楽しみながらすすめてらるように取り組んでまいります。今後ともよろしくお願い致します。

認可保育園
きやんばす糸満武富 城間園長



今年度4月に開園した沖縄県では2園目になります「きやんばす糸満武富保育園」の園長に着任いたしました城間華南子と申します。

沖縄の青い空と青い海、心地よい風の音を感じながら、地域の方々に愛され、笑顔溢れる保育園です。「共に学び、共に遊ぶことを通して、未来の希望をはぐくむ」という保育理念に基づき、こどもを信じて、寄り添い、向き合う保育を大切に日々過ごしております。

コロナ感染症の影響で当たり前が当たり前でなくなることが多い日々が続きますが、それでも毎日が幸せいっぱいでありますよう、こどもたち、保護者様、地域の皆様と共に職員一同、「はじめの一步」大事に、一歩一歩しっかりと歩んでまいります。今後ともよろしくお願い致します。

研修の取り組み 社内研修グループ



コロナ禍ではありますが、日々資格取得に向けて沢山の受講生が授業を受けています。さらに「介護福祉士」受験に向け、7月コースの実務者研修がもうすぐ修了を迎え、11月からは「介護福祉士模擬試験」も実施されます。

受験の対策は、試験に慣れて緊張をほぐすこと。模擬試験で他の受験者と並んでマークシートに記入をするだけでも本番の対策になるでしょう。受験を検討されている方は是非、模擬試験もセットでご検討ください！

リビングプラットフォームグループ 「在宅生活応援企画」

2021年「第二回元気が出る川柳」結果発表！！



最優秀賞

「ありがとう 言ってもらえた ありがとう」

ライブラリ初石 西澤 久美子さん

入選

- ・「嘆くより 笑って過ごす 今日の日を」 ライブラリ淵野辺 山口 ミカさん
- ・「コロナ禍で 見つけた宝は 人の愛」 サニースポット北仙台 大場 篤さん
- ・「寄り添えば 笑顔の年輪 ここにある」 ライブラリ淵野辺 溝越 文子さん
- ・「奇跡とは 昨日と変わらぬ 今日のこと」 ライブラリ淵野辺 山田 真由美さん
- ・「ミニトマト はおぼるはっぺに 恋をする」 ライブラリ淵野辺 藤枝 康子さん
- ・「義歯つける きれいとはめる はずさない」 ライブラリ大田中央 潮田 直美さん
- ・「オンライン 孫の笑顔に 救われる」 ライブラリ城山 持丸 順子さん
- ・「80で、楽しみ見つけた パソコン麻雀」 きやんばすmini羊ヶ丘保育園+M 豊川 ゆかりさん
- ・「「おはよう」に 笑顔をそえて おもてなし」 ライブラリ淵野辺 平出 文人さん
- ・「ひまわりを 一緒に見ようね 来年も」 ライブラリ城山 齋藤 学さん

最優秀賞・入選おめでとうございます！
たくさんのご応募をいただきまして、誠にありがとうございました♪