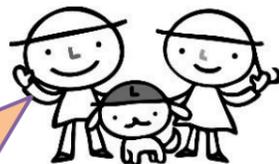


# りとるらいふ通信

(社福) みんなでいきる  
障害福祉サポートセンター  
りとるらいふ  
発行日：2023年10月

肌寒くなり始め季節の移り変わりを感じやすくなってきました。皆さんはどうお過ごしですか？私は栗▲やサツマイモ🍠、ブドウ🍇など秋の味覚を堪能し食欲が止まりません😊さて、今月号のトップ記事は職員紹介～ドライバー・グループホーム世話人編～として、4人の職員にインタビューしました。是非ご覧ください。



## 職員紹介 ～ドライバー・グループホーム世話人編～

今回はドライバー3名と給食運搬の職員に下の3つの質問に答えていただきました！

- Q1. ドライバーを(給食運搬等、りとるらいふで働いて)してよかったなと感じたことは何ですか？
- Q2.好きなこと、趣味は何ですか？
- Q3. 今後転職してみたいこと、または続けていきたいと思う事はありますか？



### 世話人 竹内職員



- Q1 A. 最初は運転手として入職しましたが、ふぁみりあが出来た際異動して給食運搬、配膳をするようになりました。最初は利用者さんとのコミュニケーションが上手くいかないうちが多かったのですが今は少しずつ出来るようになって少しは皆さんの役に立てたかなと思っています。
- Q2 A. 旅行に行くことや盆栽です。昔は海外旅行にも行っていました。
- Q3 A. いつまで働けるか分かりませんが健康維持を続けていきたいです。そしてスマホを使いこなせるようになりたいです。

### ドライバー 甲野職員

- Q1 A. 一利用者を家まで無事に送り届けることが最も重要なことで、家について車内での様子を話したりして玄関でお礼を言われるとよかったとほっとします。車内ではトラブルもありますが、その場を上手く解決することも仕事と思っています。交通事故もなく施設に帰った時に、一日事故なくて良かったと思います。
- Q2 A. 車の運転をしながら音楽を聴いたりすることです。
- Q3 A. 週2回30～40分のウォーキングをしています。おしゃべりをしながら、景色を見てコーヒーを飲んでます。



### ドライバー 大滝職員



- Q1 A. 利用者の方々の元気な姿・笑顔を見ると私の方がパワーをもらっています。
- Q2 A. 読書です。
- Q3 A. 今後も事故のない運転を心がけていきたいです。



### ドライバー 神田職員



- Q1 A. まずはこの歳になっても仕事をさせて頂けることに感謝しています。利用者様については、いろいろな方にどう対応したらいいのか理解するのが大変でしたが色々な先輩方からのご指導で分かるようになりました。まだ分からないことが多いので勉強して行きたいと思っています。この仕事についてまだ1年半なので皆様のご指導で前進していけたら良いと思っています。ありがとうございます。
- Q2 A.好きなことは体を動かすことです。趣味は、昔(昭和時代)のDVD(男はつらいよ!!とか泣いてたまるか!!)など鑑賞する事です。あと柔道も好きなんですけど最近練習に行けていません。残念です。
- Q3 A. いつまでも体を動かせる体力や運動能力を維持する事です。そして利用者様を安全、確実に送迎出来るようにしたい!「きら」の花壇をもう少しキレイに整理整頓して気持ち良くしていきたいです。



## なんとかなるさ

ららん 山本 翔平

突然ですが、私はかなりのあがり症です。  
あがり症は小学校から今に至るまで続いており、私最大の悩みです。皆さんご存じだと思いますが、緊張するとお腹が痛くなったり、のどが渇いたりします。その中で私が一番悩んでいる症状は“吐き気”です。学生時代は新学期になると必ず自己紹介があり、クラスみんなの前で話さなくてはならないため、毎回憂鬱な気分でした。自分の番が近づくとつれて緊張がどんどん増していき、吐き気も強くなります。深呼吸をしたり、遠くを眺めたりしてやっとの思いで毎回乗り越えていました。人前で堂々と自信満々に話せる人が羨ましくて仕方ありませんでした。今の職場にも人前にむしろ出たい!話したい!という方がいます。本当に羨ましく、尊敬できる存在です。  
私は高校まで野球部に所属していました。ここでもあがり症が弊害となって悩む日々でした。練習でできていたプレーが試合になると緊張して思うように体が動かずできない、頭が真っ白になるなど散々でした。特に野球は個人競技ではなく、団体競技のため『自分のミス=チームの勝敗』というプレッシャーがつきまとい、さらなる緊張を生んでいました。

そんな学生時代を過ごし、社会人として働き始めた時にある先輩職員と出会いました。

その先輩は自分とは真逆の性格をしており、大勢の前でいきなりギターを持って歌い始めるような方で、同じ人間かな?と思うくらいのインパクトでした。ある日、初めて会社のイベントで人前に出るようになりました。私は心臓バクバクで今にも吐きそうでした。気持的には本当に逃げたかったです。そんな緊張している私に先輩が声をかけてくれました。それが『なんとかなるさ』でした。その言葉のおかげで少しリラックスでき、吐き気も少し緩和されました。緊張はしたものの何とかイベントを無事に乗り越えられました。後にその先輩に『なんとかなるさ』について聞いてみました。

『何とかならないことは滅多にない。大抵のことは何とかかなるし、何とかならあれこれ考えるより楽しんだ方がいいでしょ!』と言われ、これがこの人の強みなのかと凄く納得できました。その後はその先輩を見習い『なんとかなるさ』と言うようになり、緊張した時は自分に言い聞かせ、悩んでいる人には『大丈夫、なんとかなります!』と伝えています。

もし私と同じようにあがり症の方がいらっしゃれば、対処方法を教えてください。参考にしたいです、よろしくお願ひします。



# 事業所 活動紹介

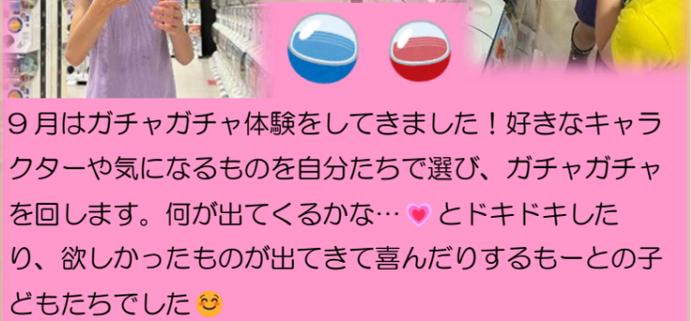
**きら** きらでは、外活動をされている方々がビニールハウスで育てていた野菜の収穫が終わりをむかえたため、次の植えにむけて畑を耕す作業を行いました。次はどんな野菜を育てるのかとても楽しみです。また、暑さも落ち着いてきたため、9月から天候をみて散歩にも出かけるようになりました。皆さん足取りよく歩かれています！



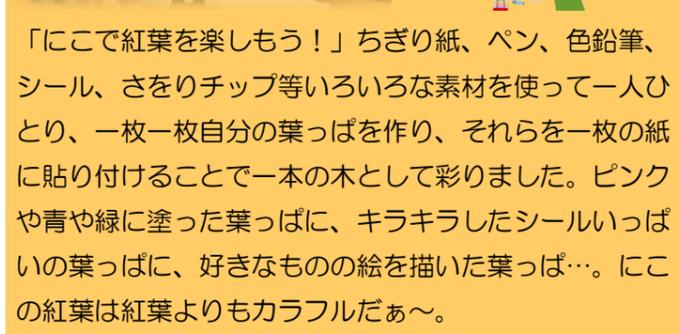
**とも** ともでは、サツマイモ制作といもほりゲームを行いました。大きくてふくらとしたサツマイモもあれば、小さくて可愛いものなど、それぞれがイメージするサツマイモで畑はいっぱいになりました♪一生懸命ツルを引っ張った先には、おいしいサプライズが♪最後は皆さんでお菓子を召し上がり、ゲームは大盛り上がりでした！



**もーと** 9月はガチャガチャ体験をしてきました！好きなキャラクターや気になるものを自分たちで選び、ガチャガチャを回します。何が出てくるかな…♡とドキドキしたり、欲しかったものが出てきて喜んだりするもーとの子どもたちでした😊



**にこ** 「にこで紅葉を楽しもう！」ちぎり紙、ペン、色鉛筆、シール、さをりチップ等いろいろな素材を使って一人ひとり、一枚一枚自分の葉っぱを作り、それらを一枚の紙に貼り付けることで一本の木として彩りました。ピンクや青や緑に塗った葉っぱに、キラキラしたシールいっぱい葉っぱに、好きなものの絵を描いた葉っぱ…。にこの紅葉は紅葉よりもカラフルだあ〜。



**ららん** 紅葉をイメージした壁紙をみんなで制作し、窓に貼りました。この角度で貼ろうかな？(〇)枝はここに付けようかな？(´▽`)みんなうまくつくっているね！(´▽`)ご家族の方も迎えの際、楽しんで見て下さい。



きら  
武藤職員

- ①睡眠  
仕事の日は8時間、休みの日は12時間寝るようにしています😊
- ②推し活  
膝から崩れ落ちて意味不明な事を言いますが、そのうち元に戻ります
- ③ご褒美ケーキ  
期間限定のケーキ🍰を買うことが多いですね
- ④愛犬  
パピヨン飼っています！私がしつこ過ぎて唸られますが気にしません
- ⑥絶叫系  
怖い話、アトラクション何でもイケます👍  
怖い話募集中！

「休日の過ごしかた」

私の休日は、基本的にベットの上で過ごすことが多いです。ダラダラしながらYouTubeを見たり、ゲームをしながら過ごす時間は最高ですね🌟天気の良い日には洗濯や掃除もやったりして…しかし最近では『漫画レンタル』にハマっていて借りた本を読んだりしています📖  
私としては、漫画レンタルは電子よりも紙派なので、店に行って自分で見て、吟味して借りてくるあの時間が好きなんです🥰♡あと、紙だと1冊1冊を大事に読んでいる気がするんですね…読みたかった本が借りられて落胆したり、新刊が出て喜んだりしながら毎週10冊以上を借りて読んでいます。  
基本的には引きこもりがちな私ですが、気分がいい日には本を借りた後にガチャガチャを引きに行ったり、ゲームセンターやショッピングをしている事もあるのでもしかしら「あ、この人見たことあるー」って方がいらっしやるかも？仕事でも休日でも同じような恰好しかしていないので🤔

次回のテーマ「子どもの頃の懐かしい玩具」



とも  
山口職員

- ①フライドポテト  
3食フライドポテト生活をしたことがあるほど大好きです！
- ②旅行  
海外旅行に行くことが今の夢です🛩️
- ③家が近い  
きらの目の前のアパートに住んでいるので徒歩1分でとものに着きます
- ④海  
海の波音を聞くのが好きでよく海岸に行きます
- ⑥絵  
最近絵を描くことにはまっていて休みの日は絵を描いて過ごしています。

「ジャンボ宝くじ(10億円)に当たったらどう使いますか？」

ジャンボ宝くじのCMを見るたびに「10億円当たたらいいなー」「でも当たらないだろうな」等考えてしまうので10億円当たたらしたい事がなかなか思いつきません…  
実際に10億円当たたら旅行に行くことが好きなので世界中を旅行して美味しいものをたくさん食べたいです。旅行だけだと10億円使い切る事難しいと思うので余った分は家族のために使います。(実家をリフォームしたり、両親に高価なプレゼント等)10億円あったら働かなくてもいいと思いますが、仕事をしなくなると生活が堕落しきってしまうので仕事は続けたいです。あとは、生活が苦しい人や病気などで大金が必要な人に行き渡るように寄付します。



次回のテーマ  
「秋になったらしたいこと」