お客様も職員もともに幸せになれる会社を目指して

KiraLife

きらいふ

Vol. 83
2026.8

きららアーバンパレス ショート

管理者　川上（かわかみ） 美幸（みゆき）

経歴

グループホームやショートステイ、訪問介護を経て、きららに2020年入社させていただきました。
訪問介護ではサービス提供責任者として、現場だけでなく指導・調整やサービス全体の管理等で経験させていただきました。入社後、きらら短期入所生活介護事業所竿燈通りの相談員として配属され、現在は同事業所の管理者として日々勉強させていただいています。

業務内容

ショートステイ全体を運営し、利用者様が安全・安心に暮らせるよう整え、職員の皆さんが働きやすいよう調整し、法令遵守や人材育成などに取り組んでいます。
また利用者様の送迎や、受診付添いを含む日常生活のお手伝い、利用日数の調整やケアマネージャー様との調整等に携わっています。管理者としてまだまだ未熟ではありますが、利用者様・家族様が安心した生活が送れるようお手伝いさせていただいています。

座右の銘

『泰然自若』

どんな時も落ち着き、おだやかでいられるようにしていきたいと思い、この言葉を座右の銘にしています。以前、救急搬送時、家族様から「いてくれて良かった・・・」とのお言葉をいただき、「落ち着き」が「安心感」になることを実感したことがあります。いつでも、どんなときでもどっしりと構え、必要時によりかかることのできる人になりたいと思っています。

やりがいを感じる事

利用者様が笑顔で退所される時が、一番やりがいを感じます。ご自宅とできる限り同じ生活が遅れるよう環境を整えるため、常に上司・先輩・後輩の間柄を飛び越えて相談しながらケアに努めています。入院やお看取りといった形で退所される方もいらっしゃいますが、家族様からの「きららで良かった」とのお声を大切に、日々の仕事に取り組んでいます。

管理者として

意識しているのは、より広い視野をもつということです。
利用者様のことだけではなく、職員の皆様の状況も含め、総合的に考えられるように大きなアンテナを意識しています。また、抱え込むことのないよう、お願いするように心がけています。大切にしていることは、誰でも気軽に声をかけやすい雰囲気になるよう、常に笑顔でいることです。

今後の目標

まだまだ勉強中でありますが、360度見渡しながら現場・職員・運営の三方面を意識し、常にバージョンアップしていけるような管理者を目指していきたいと思います。そのため、日々学ぶ気持ち、自身もバージョンアップしていけるよう努めています。

Private Life Peek!
プライベートを覗き見！

「あなたのこと を教えて」

テーマ

「実は密かに夢中になっている趣味」や、「毎日でも食べたい大好物」など、意外な一面が分かるエピソードが満載。普段の仕事中の表情からは想像できない、個性的で魅力的なプライベートをぜひご覧ください！

Question

1 今まで明かしていなかった私の趣味。実はこれに夢中です！

2 私の大好物。許されるなら毎日食べたい！

ケアセンターきらら
看護師
柴田 あずみ（しばた あずみ）

1 忘れもしない中学生の夏に500円玉をにぎりしめ、自転車で『ＮＡＲＵＴＯ』という漫画を1冊ずつ買い、少しずつ集めてた思い出。それから漫画が大好きになり、気づけば1000冊以上を集めていました。アニメとかゲームも大好きです。ありとあらゆるものにハマります。最近だと『Ｄｒ．ｓｔｏｎｅ』にドップリハマってました。その前は『チ。』です。めちゃめちゃおもしろいので、ぜひ読んでみて下さい！！そして私まで感想お願いします！！絶対に！！約束ですよ！！どうかお願いします！！！え！ゲームですか？今ハマっているゲームは・・・・・。了

2 カツ丼、親子丼、天丼、からあげ、ハンバーグ！！好きな食べ物がたくさんあって選びきれません！定食屋さんでは毎回大盛りを食べたい所ですがそうもいかず、、、3回に1回で我慢しています！ごはんの時は基本「うまい！」しか言いません！満面の笑みを浮かべて全力でたいらげます。なんかやばい気迫で食べているのがいるな、、、と思ったあなた。たぶんそれは柴田でしょう。

きららアーバンパレス サ高住
介護職員
加藤 優菜（かとう ゆうな）

1 旅行がすきです。日帰りでも泊まりでも、行きたい場所があったら「行こ！」ってそのまま動くことが多いです。ちゃんと決めすぎない方が楽しくて、だいたいノリと勢いで動いてます。

2 たこ焼きです。友達とご飯に行くと、私が好きなのを知っているので「食べるでしょ？」って流れで注文してくれます。そのあと出来たてを食べて、毎回「あつっ！」ってなるのがセットです。

きららいずみ
副主任
川辺 優子（かわべ ゆうこ）

1 爬虫類に夢中です。自宅ではフトアゴヒゲトカゲとレオパードゲッコーを飼育しています。どちらも穏やかな性格で、のんびりした姿を見て癒されます。たまにショップに行き、時間を忘れてしまうくらい「この子カッコイイ！」「この子可愛い。」と楽しんでいます。

2 餃子です。焼き餃子や蒸し餃子・水餃子など、色々な食べ方があるので、毎日でも食べられます。許されるなら日替わりで違う餃子を楽しみたいくらい大好物です。

ケアセンターきらら
介護職員
永井 留架（ながい るか）

1 私の趣味はシーリングスタンプ作りです。最初は単なるコレクションのつもりで始めましたが、その本当の魅力は「誰かを想って色を選ぶ時間」にあると気付きました。

2 私の大好物はおにぎりです。学生の頃、試験前の夜食で必ず食べていたのが母が作ってくれたおにぎりでした。あの時の味が忘れられず、今でも時々母にリクエストしてしまいます。

1 学童クラブは20時まで開館しているのですが、仕事終わりに買い物に行く先として、最近は泉の○○○マートに直行します。20時から値引きシールが貼られるようで、中に入ると多くの人がパンや惣菜コーナーに集まっています。その中でささやかな幸せを見つけるのが最近の趣味かもしれません。

2 これも○○○マートにあるのですが、しその風味の子持ちきくらげにハマっています。油断すると1パックそのまま空けてしまうほど好きで、ご飯にも合いますが、そのままつまむのが最近のマイブームです。しばらくリピートしていますが、飽きが来るのはまだ先の予感がしています。

1 ミルハスができてから、高嶋ちさ子の12人のヴァイオリニスト、葉加瀬太郎や藤井フミヤのコンサートに一人で楽しんでいます。葉加瀬太郎のコンサートでは情熱大陸に合わせて「ハカセンスライト」を振って楽しんでいます。藤井フミヤのコンサートは2年連続で行きました。この3人のコンサートに夢中です。

2 （体のことを全く考えなければ）白ご飯と母の手作り「いぶりがっこ」があれば幸せです。秋に収穫した大きな大根をいぶし、大きな樽にたくさん漬けています。お正月明けの浅漬け状態もおいしいですが、しっかり漬かった春のがっこはとてもおいしいです。

1 趣味というほどではありませんが、休日は映画やドラマを観て過ごす事が多いです。今ハマっているのは大河ドラマ「豊臣兄弟！」です。介護福祉士の受験勉強中には「ドラゴン桜」にやる気をもらいました。以前は坂本龍馬の作品にも夢中になり「坂本龍馬でさえ仲間づくりや夢の実現に苦労したのだから私も頑張ろう」と励まされていました。私にとってドラマや映画は楽しみであると同時に元気の源でもあります。

2 私の大好物は牛タンです。薄くてペラペラのものではなく、しっかり厚切りの牛タンが大好きです。最近は物価高の影響でなかなか食べる機会がありませんが、ボーナスが入ったら思う存分食べたいです。好きになったきっかけは仙台で本場の牛タンを食べた事です。麦飯にテールスープ、そして唐辛子味噌の組み合わせが最高です。久しぶりに牛タンを食べるなら、思い切って仙台まで行ってしまおうかな？

1 最近は自然を見ることに夢中です。山や海にドライブすることもありますが、普段の生活の中で見える空や夕焼け、花などにも目をうばわれます。自分が納得するまで写真を撮ることもあり、良い気分転換になっています。

2 私の大好物はラーメンです。特に味噌味が好きです。仕事が休みの日には親と食べに行くくらいで、食べ過ぎると身体に良くないと知っていても、ほぼ毎日食べたくなります。

1 推し活が趣味で、あるアイドルコンテンツを追いかけています。友人が熱心におすすめしてくれたことがきっかけで興味を持ち、軽い気持ちで始めたところ自分もすっかり夢中になっていました。楽曲のクオリティはもちろんですが、キャラクター一人ひとりの物語やグループとしての成長が丁寧に描かれているストーリーに魅力を感じています。

2 許されるなら毎日食べたいのはうどんです。子供の頃からうどん好きだったようで、今でもよく食べています。色んな食べ方がありますが、シンプルに刻みのりと七味だけで食べるのが好きです。実際に毎日食べたことはないのですが、しばらくは飽きない自信があります。

1 毎年竿燈まつりに参加しています。奥さんとの出会いも竿燈でした。大人になっても熱中できるものがあって本当に良かったと思います。今年のまつり期間はド平日。朝から晩まで稼働する日もあるため、前職ではお休みをいただくなど、期間中はまわりの方々に多大なるご迷惑をお掛けしてきました。今年に関しても、この場をお借りして言わせてください。
大変申し訳ございません。

2 アイスです。無限に食べられる自信があります。食べ放題の飲食店では同時に3つ4つが運ばれてくることがありますが、犯人は私です。もともとかなりの甘党です。プロテインを飲んでいますが、味は「練乳味」という本末転倒な組み合わせを好んでいます。

きららの味をご家庭でも！

旬のおいしさ丸ごと！

きららで提供している人気メニューのレシピを、ご家庭でも楽しめるようにご紹介します。

とうもろこしの自然な甘みを楽しめる、彩り豊かな2品をご紹介します。
プチプチ食感がおいしい「とうもろこしごはん」と、ふんわり卵の「中華風コーンスープ」
手軽に作れて、食卓が明るくなるメニューです。

とうもろこしごはん

材料

- 米
- とうもろこし
- 料理酒
- 濃口醤油
- 食塩
- 有塩バター
- 青のり

①米をといでおく。
②とうもろこしは包丁で実を削ぎ落とし、
　芯は捨てずに取っておく。
③炊飯器に米、とうもろこしの実、酒、しょうゆ、
　塩、バターを入れ、通常の水加減にする。
④とうもろこしの芯をのせて一緒に炊飯する。
⑤炊き上がったら芯を取り出し、全体をさっくり混ぜる。
⑥器に盛り付け、青のりをふりかけて完成。

とうもろこしは実を包丁で削ぎ落とします。残った芯は捨てずに一緒に炊き込むとより一層おいしく炊き上がります。とうもろこしの芯には、実にはないうま味や香りの成分が含まれていて、やさしい甘い香りとうま味がお米に広がり、旬ならではの風味豊かなご飯に仕上がります。

Point! 栄養士　小玉さん

中華風コーンスープ

材料

- たまご
- 玉ねぎ
- ホールコーン
- クリームコーン
- 小ねぎ
- 鶏がらスープ
- 片栗粉
- 食塩・こしょう

①玉ねぎを切り、小ねぎは小口切りにする。
②鍋に水と鶏がらスープを入れ、玉ねぎをやわらかくなるまで煮る。
③ホールコーンとクリームコーンを加えて温める。
④塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑤溶き卵を少しずつ流し入れ、ふんわり火を通す。
⑥器に盛り、小ねぎを散らして完成。

たまごを加えたとろみのある中華風コーンスープです。とうもろこしの甘みとまろやかな味わいで、暑い季節にも食べやすい一品です。たまごを加えたら、あまり煮立たせないことがふわふわに仕上がるポイントです。

Point! 栄養士　小玉さん