

リフシア鵜沼海岸で仕事をしています。良いところを教えてください。

ピヨーさん 人間関係がすごく良いと感じます。あと、忙しい時でもお客様への丁寧な対応をなによりも大切にしているところが良いと思います。

チャーさん しつかりと指導をもらえて、困っている時に相談できる事です。お仕事を不安なく進めていきます。介護以外の事もいろいろ勉強できる。気持ちに余裕があるので、お客様にちゃんと支援できているなと思います。

板倉所長 から見たお二人の普段の仕事の様子について、教えてください。

板倉所長 二人ともしっかりと目標を持ち、自ら学ぶ姿勢を大切にしてい



チャーさん、ピヨーさんと話す板倉所長(右)

いる感覚があります。

現在、リフシア鵜沼海岸では5名の外国籍の方が働いていますが、プライベートでの交流はありますか？

ピヨーさん この前、みんなで食事に行きました。普段なかなか行けませんがその日はみんなの時間が合って、近くベトナム料理のお店に行きました。

と感じます。外国籍の職員の皆さんに共通しているのは、「心の底から真面目に仕事に取り組む」という姿勢です。

私自身にとっても良い学びになっていて、一緒に勉強させてもらって

チャーさんの介護福祉士合格祝いと、アウンさんの歓迎会もしてなかったたので。

誰か企画したのですか？

ピヨーさん チャーさんです(笑)

最後にお二人が仕事をする上で大切にしている事を教えてください。

ピヨーさん まずは日本語を覚える事です。お客様情報もわからないし、職員同士の話もわからない。それだと落ち込んでしまつて、仕事も楽しくなくなる。日本語の勉強をしながら、仕事も楽しんで行けたら良いかなと思います。

チャーさん 健康が大事だと思います。体調を管理して仕事も生活も頑張る。楽しく生活して日本語を学んでいこうと思います。

各事業所で働く特定技能の人達も先輩の頑張る背中を見て目標になっている事と思います。今後に期待です！



ピヨーさん(左)は2024年、チャーさん(右)は2026年に正社員になりました

国境を越えて広がる介護の力

リフシアでは現在外国籍の介護職員が29名おり、その中で介護福祉士試験に合格し、特定技能から正社員になった職員が4名おります。

今回は正社員としてリフシア鵜沼海岸で働いているピヨーさん、チャーさんと、リフシア鵜沼海岸の板倉所長にお話を伺いました。

リフシア鵜沼海岸で活躍中の外国籍介護士にインタビュー



夏を元気にすごすために

突然ですが、2025年の新語・流行語大賞にノミネートされた「麻辣湯(マラータン)」をご存じでしょうか。昨年は藤沢駅周辺に、今年は茅ヶ崎駅周辺にも専門店がオープンし、今も人気を集めているそうです。

「麻辣湯(マラータン)」は、中国の四川省周辺で生まれたとされる料理です。スープには、しびれる辛さが特徴の花椒(ホアジャオ)や唐辛子、さまざまな香辛料が使われています。単に辛いだけではなく、香り豊かで奥深い味わいが楽しめるのが特徴です。

また、具材は野菜や春雨、お肉、練り製品などを自由に組み合わせることができ、自分好みにアレンジできるのも魅力の一つです。適度な辛味と香辛料の豊かな香りは、食欲が落ちやすい暑い季節にもおすすめです。

減塩を意識されている方は、スープを飲み干さないようにしたり、お酢を加えて風味を楽しむのもおすすめです。ぜひご家庭でお試ください。

冷やし麻辣湯風そうめん



材料 (2人分)

- ・そうめん: 150g
- ・小松菜: 100g
- ・ミニトマト: 6個
- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用): 6枚
- ＜つゆ＞
- ・ごましゃぶ: 100ml
- ・めんつゆ: 100ml
- ・麻辣醬: 少量(ない場合はラー油で代用可)

- 作り方
- ①ごましゃぶ、めんつゆ、麻辣醬を混ぜて冷やしておく。
 - ②小松菜はゆでて冷水にとり、水気を切って3cm幅に切る。
 - ③豚肉はゆでて冷水にとり、水気を切る。
 - ④そうめんを表示通りにゆで、冷水でしめて水気を切る。
 - ⑤器にそうめんを盛り、小松菜、豚肉、半分に切ったミニトマトをのせ、①のつゆを注ぐ。
- ※麻辣醬の代わりにラー油を使用する場合は、お好みの量を最後にかける。



インスタ更新中!



スマホで簡単注文



らいふ通信「ぷちらいふ」夏号 Vol.82

2026年7月15日(季刊発行)
編集/ぷちらいふ編集室
〒253-0071
神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1
TEL: 0467-55-5102
FAX: 0467-55-5103
発行/株式会社リフシア

編集 今回はリフシア鵜沼海岸シートのサレー紹介と、そこで働く外国人5名の紹介をしました。インタビュー中もみなさん終始笑顔で話されており、仲の良さがよくわかりました。

来年度の介護福祉士の試験は、リフシアから10名以上の特定技能外国人が挑戦する予定で、リフシアの学習プログラムに励んでおります。全員合格できるよう頑張れ!



チャーさんの合格祝いと、アウンさんの歓迎会。楽しいひと時を過ごしました。

次号「ぷちらいふ」(秋号)は10月15日に発行予定です。



元気になって帰れる リフシア鵜沼沿岸ショートステイ

介護が必要になってもご自宅でその人らしい暮らしが過ごせるようサポートします。
私たちは全職員一体となり、お客様の『出来る』を増やしていきます。



日常生活の自立に向けて着実にリハビリをすすめます。

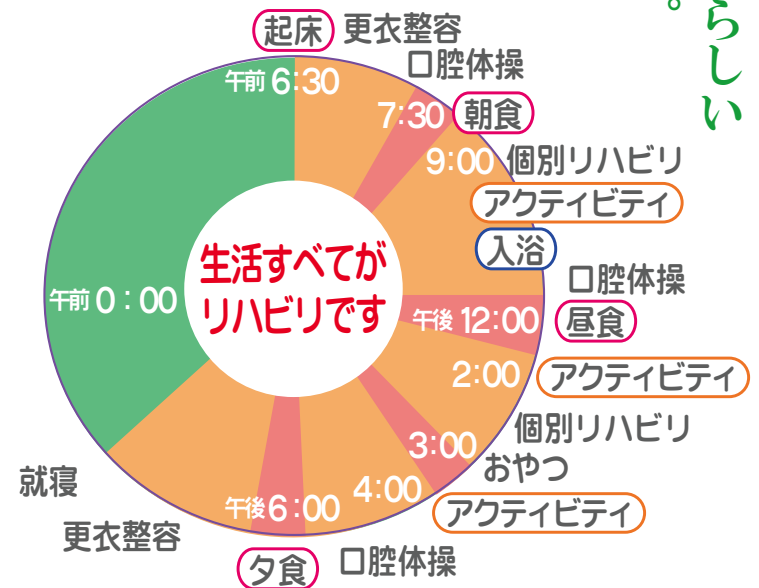
スタッフの見守りのもと、歩行能力の向上を目指した訓練を実施。



私たちは、『生活支援型リハビリケア』を行っています。
介護・看護・リハビリの専門職が連携し、お客様の一つひとつの生活動作をリハビリの一環と捉え、日常生活の中でリハビリケアを実施しています。



段差昇降を取り入れた歩行訓練で、バランス能力向上のサポート。



ショートステイ1日の流れ

安心してご自宅での自立した生活を継続できます。
心身機能および在宅環境の評価を実施いたします。ご自宅での生活を想定したリハビリケアを行い、ご自身でできることの維持・向上が図れるよう支援いたします。



草花のお世話で、生活機能の維持を目指します。



できることを増やすために一歩ずつ前へ。



敬老の日には、カードとお菓子をプレゼントしました。



建物の外周のリハビリサーキットでは、坂道や段差、砂利道、横断歩道など、実際の近隣に出かけるために必要なトレーニングの環境を整えています。



横断歩道



砂利道

退院後や骨折などの痛みに対して、リハビリや栄養改善など生活を整えるサポートを行っています。
★毎日の心身の状態や活動の様子はお手紙に記録し、退所時にお渡しいたします。

事例:80代
要介護3
独居女性
肺炎で入院



肺炎で入院され、退院後の一人暮らしに向けた生活訓練をショートステイにて行いました。

【ご利用前】

- 下肢筋力低下で車椅子全介助
- ペースト食・介助摂取
- オムツ使用

【生活支援型リハビリケアを実施】(23日間)

- 嚥下・栄養状態を評価。自力摂取と食事形態向上を段階的に実施
- 立ち上がり・多点杖・歩行器使用での歩行を生活動作内で反復練習
- 定期でトイレ誘導・トイレ内動作を段階的に自立へサポート
- 『出来た』を積み重ね、自信を回復

【ご利用後】

- 多点杖での自力歩行が可能に。
- 常食へと戻り、栄養状態改善。表情に活気が回復。
- 排泄の自立動作が可能に。
- ケアマネジャー・福祉用具担当者と連携し自宅内の手すり設置などで在宅環境整備。

・お客様のご家族様からのお声

『安心して自宅生活に戻れた』
『レストランでの食事を楽しめた』

特定技能3名の「コメント」

自国を離れ、忙しい毎日の中で日本語と介護の勉強をする、特定技能3名にもお話を伺いました。



エイエイアウンさん
ショートステイでは、短い期間で多くのお客様と関わる

ことができます。先輩方の丁寧な接遇を学びながら、私も一人ひとりに寄り添ったケアができるようになり、自身の成長を実感しています。これからも、皆様が安心して楽しく過ごせるような環境づくりに努め、介護職としてさらに成長していきたいです。



ググムグミナルさん
ショートステイの介護現場には、職員として働くからこ

そ味わえる「楽しさ」や「やりがい」がたくさんあります。

一番の魅力は、お客様の「特別な数日間」に寄り添い、たくさんの笑顔に出会えることです。普段とは違う環境に少し緊張されている方が、レクリエーションや美味しい食事、何気ないおしゃべりを通じて次第に笑顔になり、「楽しかったよ、また来るね」と声をかけてくださる瞬間は、何よりも嬉しく胸が熱くなります。



ニーニーゾーさん
私はショートステイで働く中でお客様と話をしたり、お

手伝いをしたりすることにやりがいを感じます。お客様が「ありがとう」と言ってくださると、とてもうれしいです。また、毎日いろいろなお客様と関わることで、多くのことを学べるので、多くのことを学べます。お客様が安心して楽しく過ごせるように、これからも頑張りたいです。