

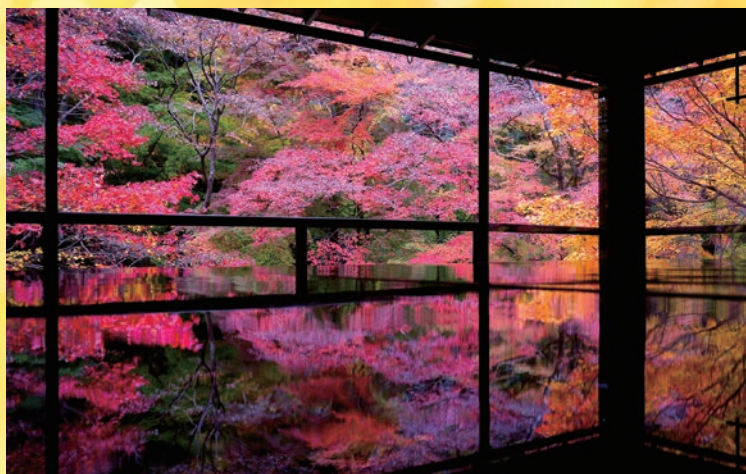
豊かで成熟したライフスタイルを提案する

季刊誌

# 「五感の生活」秋号 vol.4

The Mature Life with Five Senses

2022年10月発行



## 特集／

- ・「成果を出すためにできること」鈴木孝幸さん（パラ競泳）
- ・五感の生活「干し柿と松茸」
- ・生活リハビリ「生活リハビリ大賞」ハートライフ長泉
- ・SDGs活動「ダイバーシティ経営の推進」



**AKUTAGAWA  
HOLDINGS**  
The Mature Life with Five Senses  
株式会社アクタガワホールディングス



**アクタガワ**  
—beyond—  
株式会社アクタガワ



**アクタガワHRM**  
株式会社アクタガワHRM





# 静岡の有名人

## Interview

パラリンピック 金メダリスト

### 鈴木孝幸さん (35歳)

#### 鈴木孝幸さんプロフィール

1987年、浜松市北区出身のpara競泳選手。  
 6歳から水泳を始め、聖隷クリストファー高等学校から早稲田大学教育学部に進学。  
 卒業後は、株式会社ゴールドウインにて勤務。  
 15歳から本格的に障がい者の水泳大会に出場。  
 2004年のアテネパラリンピックから2021年の東京パラリンピックまで、5大会連続でパラリンピックに出場。金メダル2つ、銀メダル3つ、銅メダル4つを獲得。  
 2021年に、日本人として初めてとなるIPC（国際パラリンピック委員会）選手委員に選出され、同年に紫綬褒章、静岡県民栄誉賞を受賞。



# 金メダリストが考える 「成果を出すためにできること」

今回は、パラリンピックにて数多くのメダルを獲得し、日本para水泳のエースである鈴木孝幸さんにインタビューの機会をいただき、「水泳を通じて学んだこと」や「ダイバーシティについての考え方」について教えていただきました。

#### Q1 鈴木さんが水泳を始めたきっかけを教えてください。

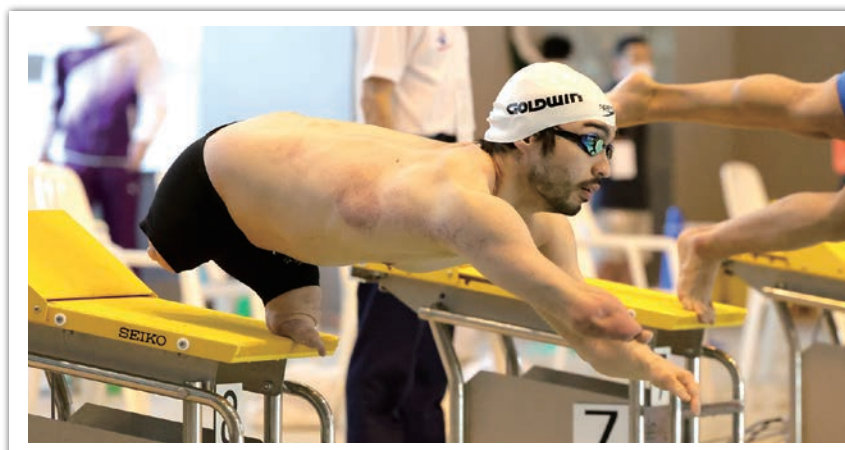
水泳を始めたきっかけは6歳の頃に家族に勧められたことです。その時は速く泳ぐというよりは水の中で怯えないように、水と親しむことが目的で障害者のスイミングスクールに通いました。そして、高校生の頃には大会にも出場するようになりました。

#### Q2 今までで印象に残っている(思い出深い)レースについて教えてください。

思い出深いレースとなりますと色々ありますが、初めてのパラリンピックであるアテネパラリンピックの100m自由形の決勝のレースです。満員の観客の中で泳ぐということでしたので、入場した時の歓声の凄さは非常に印象に残っています。そのほか、金メダルを獲ったレースは印象に残っていて、北京パラリンピックの50m平泳ぎでは、有観客でしたし、表彰式の時、表彰台から見た景色は未だに覚えています。東京パラリンピックでも金メダルを獲得することができたので印象に残っています。

#### Q3 パラリンピックや世界大会等の競技前など、プレッシャーや緊張を克服し、実力を引き出すための策があれば教えてください。

やり残したことがないくらいしっかりと事前にトレーニングをすることです。準備をしっかりしておけば、緊張していても動けると思っています。僕の場合、どれだけ努力していても緊張はするので、それを分かった上で行動します。緊張はもともとするものだと思って準備はしています。



Q4

鈴木さんは、オリンピックにおいても数多くのメダル獲得し、偉大な成果を残していますが、成功するために意識していることや心がけていることを教えてください。

成功する時もあればしない時もあるので、あまり気にしていません。

競技では、相手もいることですので、自分がベストを尽くしても相手がそれを上回ることもあります。ですから、まずは最大限自分のパフォーマンスを発揮する事に注力することが大事だと思います。周りを気にしすぎないで、自身のベストパフォーマンスを発揮すれば、一番良い結果が得られると思っています。

Q5

弊社は「困難に立ち向かい、大きな感動を勝ち取ろう」という社是(行動指針)を掲げていますが、鈴木さんの考える「困難を乗り越えることで得られるもの」について教えてください。

「困難」という言葉を「課題」という言葉に置き換えてよければ、困難を乗り越えて得られるものは「達成感」です。

目標を立て、実行し、出来なかったことがあれば、その理由を考え、再度アプローチしていく。そこで、改善できたかどうかを客観視していく。課題にチャレンジし、クリアできた時は、達成感が生まれます。大会では、その結果としてメダルという形でプレゼントをいただくこともあります。「困難」というと厳しいイメージがあります。僕は、それを「課題」ととらえ、厳しいものとは考えず、どうやったら上手くいくのかを常に考えています。

Q6

弊社では、ダイバーシティ経営として子育て中の女性や高齢者、外国人等の積極的な活用を推進しておりますが、鈴木さんのお考えにあるダイバーシティ(多様性)とは何でしょうか？また、その実現に必要なことは何だと思われますか？



多様性と言いつつも皆さん同じ人間です。同じ性別であったとしても、それぞれニーズが異なります。それをみんなが理解し合えて、共有し、同じ空間で生活できるというのが多様性だと思っています。それを実現するには、心の豊かさや、余裕が必要だと思います。

また、多様性を認め合うことについて、子どもたちが教育を受けられる環境であれば良いと思います。

さらに、世界が豊かであればいいと思います。戦争がなくなって、コロナも終息すれば、いろんな方の精神状態も落ち着いてくると思います。

Q7

鈴木さんの今後の夢や、目標を教えてください。

2年後のパラリンピック(パリ大会)を目標にしております。それまでに、まずは、来年の英国マンチェスターでの世界選手権にて、良い成績を残せるよう準備しています。1年間、しっかりトレーニングして、良い結果を出し、パリではさらに良い成績を出せるよう準備していきます。また、IPCのアスリート委員をやらせていただいていますので、パラスポーツを内側から盛り上げていきたいと考えています。

Q8

最後に鈴木さんにとって水泳とは何でしょうか？

自分を表現する一つの事柄です。もちろん、パラ水泳だけでなく、他の事にも興味を持てば、チャレンジしていきたいと思っています。自分の可能性を減らしたくはないので、他のことにも目を向けていきたいと思っています。



対談を  
終えて

鈴木さんは、パラリンピックに5大会連続で出場し、数多くの実績を残しているため、面談前には「勝つための確固たるセオリー」のようなものを持っていることを想像していましたが、「あまり勝ち負けには固執せず、自分がベストを尽くすことに焦点を合わせている」という話が意外であり、とても参考になりました。私たちは日常の中でも他人と自分を比べて一喜一憂してしまいがちですが、他者との比較ではなく、自身が最大限のパフォーマンスを発揮すること、つまり自身でコントロール出来るものとそうでないものを分けて、コントロールできることに対して全力を尽くすという考え方は、スポーツだけではなく、私たちの生活やビジネスにおいても重要な考え方であると感じました。大切な気づきを得られる対談の機会をいただき、ありがとうございました。





# 五感の生活

The Mature Life with Five Senses

～豊かで成熟したライフスタイルを提案する～



ホームページで  
閲覧下さい。

春夏秋冬ごとに視覚、嗅覚、聴覚、味覚、触覚といった五感を刺激する生活の提案により、美しさや喜びを感じ、より自由に「今、ここ、この瞬間」を、生きがいある人生として送っていただくことを目指しています。



## 干し柿と松茸

秋も深まり山々が赤や黄色に色づき始める頃、朝夕には涼しい風が吹き始め、虫の声が心地よい季節。日の光を浴びてゆっくり渋味が抜けて甘くなる「干し柿」。古民家の軒先に吊るされた「干し柿」は、美しい日本の原風景の一つではないでしょうか。

「柿」は長寿の木で、大きな種が一つ入っていることから子宝に恵まれる縁起の良いものとされ、語呂合わせで「嘉来」と書き「幸せがやって来る」とお正月飾りにも使われています。「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、美味しい上に栄養価に富み、葉にも殺菌作用、抗酸化作用など様々な効能、利用価値の高い柿は、まさに「天の恵みの様な食べ物」といわれています。

干し柿は和菓子の原点ともいわれ、和菓子の世界では「和菓子の甘さは干し柿をもって最上とする」という言葉があるそうです。

アクタガワの五感の生活では、干し柿から、軒下に吊るした柿の鮮やかな色、匂い、冷たい風、甘い味、作り方をやさしく教えてくれた祖母や母親の記憶など、幼少期の情景や出来事を鮮明に呼び覚ます体験を楽しんでいます。どこか懐かしい日本のふるさとを思い出し情緒が安定する豊かな時間を過ごしていただきたいと考えています。また、味覚の秋を満喫すべく、毎年プレミアムハートライフでは旬の松茸をご用意しています。松茸ご飯、土瓶蒸し、焼松茸など、豊かな香りと繊細な味わいを堪能しています。

五感の生活のホームページを上記QRコードより閲覧下さい。





# アクタガワの生活リハビリ



ホームページで  
閲覧下さい。

アクタガワの生活リハビリでは、身体能力の改善のみを目指すのではなく、お客様の「本当にやりたい事」や「生きがい」を会話の中から見出し、チームメンバー全員が伴奏者となり、日常生活の「〇〇したい」の実現に向けて支援します。

## 2021年度生活リハビリ大賞

「人生の主演として生きる。痛くて車椅子だった私が、杖なしで歩けるようになりました」  
「生活リハビリ長泉デイサービスセンター」の取り組み事例を紹介します。

### 基本情報

年齢	80代(女性Y様)	介護度	要介護1	既往歴	肋間神経痛・両膝の痛み
悩み	神経痛が出て辛い。歩くのが大変。以前のような生活に戻りたい。				
目標	下肢筋力と歩行バランスアップ。家事ができるようになる。 趣味のビーズ・手芸の材料をバスに乗って買いに行けるようになる。				



### 経過と成果

「車椅子」→「杖」という過程を経て、現在は痛みがなく安定した「歩行」ができるようになりました。家事・外出の再開という目標も達成でき、今後も運動を続けたいと笑顔でお話しされていました。ショートカットにした髪型もとても素敵です。

生活リハビリに熱心に取り組まれ、趣味の再開や外出ができるようになった Y 様のように、お客様ひとりひとりが自らの人生の主演として生きていくために、これからもアクタガワのスタッフは全力でサポートしていきます。

#### ご本人コメント

「歩いて美容室まで行けるようになりました！」  
「痛くて辛かったけど、運動して痛みがなくなって、本当によかった！」

### ビフォー



- 足の痛みが強く歩く事が困難になり、車椅子で移動される日もありました。
- 痛みの緩和・柔軟性向上から開始し、固くなってしまった筋肉のリラクゼーション、ストレッチを実施しました。

### 途中経過

- 始めは「平行棒」の中で歩く練習を行い、足の筋力UPを目指しました。
- 「杖」を使用した練習を行い、歩けるようになりました。
- 家事動作の再開できるように、座位でできる調理作業を実施しました。

### アフター(7ヶ月後)

- 「杖なし」で歩けるようになりました。
- 足の運びがスムーズになり、ふらつきも減りました。
- 片脚立ちも安定できるようになりました。
- ご自宅での家事仕事も再開する事ができました。
- 買い物にも行けるようになり、趣味のビーズも再開する事ができました。
- 杖なしで歩いて美容室に行けるようになりました。



アクタガワの生活リハビリのホームページを上記QRコードより閲覧下さい。【動画あり】



# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



interview

ハートフルホーム西奈 勤務

(フィリピン出身)

レジーさん

10 人や国の不平等をなくそう



**Q** 日本で働くことになった理由は?

**A:** 息子(6歳)のためにも、技能実習生として日本で介護スキルを学び、自国にてそれを活かそうと考えたからです。

**Q** なぜ福祉業界で仕事をするようになったのか?

**A:** 私は、おじいちゃん、おばあちゃんが大好きです。私もおばあちゃんに育ててもらいました。そのおばあちゃんは亡くなってしまったので、その分アクタガワでお客様のお世話をしたいです。仕事をしている時も、時々、自分のおばあちゃんを思い出します。

**Q** 日本に来て、困ったことがありますか?

**A:** 来日当初は、お客様やスタッフとコミュニケーションが取りづらかったが、今は親しく接することができます。



**Q** 日々の業務内容を教えてください。

**A:** 介護、お風呂、レクリエーション、英語教室などもやっています。レクリエーションの時は、フィリピンのゲームも行っています。

**Q** アクタガワに入社してみてどう思いますか?

**A:** アクタガワの待遇は他と比べて良いです。私の友達(フィリピン人)は、京都府で福祉業界にて働いていますが、友達は、来年、アクタガワで働きたいと言ってます。

アクタガワのスタッフの皆さまは、非常に親切です。施設のスタッフも、本社のスタッフも優しいです。

「レジーさん、困ったことがありますか?」とフォローしてくれます。

**Q** 仕事上でやりがいを感じることはありませんか?

**A:** お客様のお世話をすることにやりがいを感じます。お客様がニコニコされたり、元気な様子を見るとうれしいです。

**Q** 将来の夢や目標はありますか?

**A:** 自分の家を建てたいです。フィリピンに土地を買いました。そしてビジネスを展開したいと思っています。レストランやラーメン店をやりたいです。今、貯金しています。





# SDGs「持続可能な開発目標」への取り組み

アクタガワでは「人間の生きがいを追究し、豊かな地域コミュニティを創造する」という経営理念の実現に向け、ダイバーシティ経営を推進しています。

性別、国籍、年齢、障がい者等、背景の異なる多様な職員が、互いを尊重し、協力し合うことで、私たちの目指す地域コミュニティの創造が実現できると考えています。

今回は弊社の中で、外国人社員として活躍する2人の職員にスポットを当て、当社で働く中でのやりがいと今後の目標についてインタビューをしました。



interview

(ミャンマー出身)

プレミアムハートライフ小鹿公園前 勤務 シトウさん

10 人や国の不平等をなくそう



**Q** 日本で働くことになった理由は?

**A:** きっかけは、日本のアニメが好きでそこから入りました。友達の影響もありましたが、特に大きな影響は日本にいる姉の影響が大きかったです。憧れもあって日本語の勉強も始めました。

**Q** なぜ福祉業界で仕事をするようになったのか?

**A:** 専門学校で3年生の時に就職活動をして、ミャンマーに関わる仕事を求めて就職活動を行い、アクタガワに出会いました。ミャンマーでは介護は基本的に家族がしますが日本では、外部のサービスを利用するという事に驚きました。また、会社の理念「人間の生きがいを追究し」というところに共感しました。ミャンマーでは、お年寄りのお世話をすることで功德を積むといふことがあると考えられているため、そこにも魅力を感じて入社しました。

**Q** 日本に来て、困ったことがありますか?

**A:** 日本語です。これが一番大きな壁でしたね。相手が言っていることもわからない、自分が言いたいこともなかなか言葉が出てこない。そこで苦戦しながら自分なりに勉強してやっとなじめるようになりました。

**Q** アクタガワに入社してみてどうですか?

**A:** 魅力としては、研修制度がしっかりしていることです。



入社時より、研修で介護の基礎から学ばせてもらいました。正しい知識やスキルが身についているから、後輩の育成でもしっかりと正しいことが教えられるのでそこは誇りに思っています。



**Q** 仕事のやりがいはありますか?

**A:** お客様から、小さい頃の話とか、私が知らないことを教えてもらったり、書道で書き方を教えてもらったりした時に喜びを感じます。お客様とのコミュニケーションで笑顔を引き出せた時にやりがいを感じます。

**Q** 将来の目標はありますか?

**A:** 直近の目標としては、実習生の管理ができる管理職、リーダーをやりたいと思っています。将来的な目標としては、ミャンマーで介護ビジネスをやりたいです。アクタガワで学んだ良いサービスをミャンマーにも広めていきたいです。また、アクタガワにもこれから外国の人が増えてくると思うのでそれに携われたらいいなと思います。





# 会社概要

- 社 名 株式会社 アクタガワ
- 設立年月日 1999年6月14日
- 資 本 金 2,000万円
- 代表取締役 芥川 崇仁



## 事業内容

### ライフケア事業（介護サービス）

- プレミアムハートライフ（介護付有料老人ホーム）
- ハートライフ（サービス付き高齢者向け住宅）
- ハートフルホーム（総合介護サービス）
  - ・訪問介護サービス
  - ・夜間対応型訪問介護サービス（ヘルパー通サービス）
  - ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護（定額ヘルパー通報サービス）
  - ・通所介護サービス（デイサービス）
  - ・生活リハビリテーション・ロコモーショントレーニング
  - ・小規模多機能型居宅介護
  - ・認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
  - ・居宅介護支援事業
  - ・地域包括支援センター
  - ・在宅介護支援センター
  - ・その他福祉事業
- 脳梗塞リハビリBOT静岡

### ライフサポート事業（介護関連サービス）

- ・福祉用具貸与・販売・住宅改修（ぺんぎん福祉用具サービス）
- ・住まいの110番（暮らしのお困りごと）
- ・シニアのリフォーム

### 子育て事業

- ・ぺんぎん保育園

### アクタガワカレッジ（教育サービス）

- ・介護職員初任者研修
- ・介護福祉士実務者研修



介護事業



介護関連事業



子育て事業



人材紹介・派遣事業

## 事業所

本 店	〒422-8063 静岡県駿河区馬淵一丁目 8-1 〒420-0034 静岡県葵区常磐町二丁目 13-4 TEL: 054-280-5588 FAX: 054-280-2676 ライフケア事業本部 TEL: 054-280-5588 FAX: 054-280-2676	ハートフルホーム八幡 (小規模多機能型居宅介護事業所・グループホーム)	〒422-8032 静岡県駿河区有東二丁目 12-10 TEL: 054-286-8788 FAX: 054-202-5032
本 社	メディカル・スタッフ事業（株式会社アクタガワ HRM） TEL: 054-654-5088 FAX: 054-282-4288 ライフサポート事業部 TEL: 0120-894-888 FAX: 054-270-7010 管理本部（株式会社アクタガワホールディングス） TEL: 054-204-1388 FAX: 054-204-1387	ハートフルホーム八幡	〒422-8032 静岡県駿河区有東二丁目 10-10 (生活リハビリ八幡) TEL: 054-204-0688 FAX: 054-204-0689 (居宅介護支援事業所) TEL: 054-284-0540 FAX: 054-204-0689
プレミアムハートライフ大岩	〒420-0886 静岡県葵区大岩一丁目 8-14 TEL: 054-200-8300 FAX: 054-200-2808	ハートフルホーム御門台	〒424-0066 静岡市清水区七ツ新屋二丁目 1-28 TEL: 054-349-6880 FAX: 054-349-6881
プレミアムハートライフ千代田	〒420-0803 静岡県葵区千代田六丁目 14-7 TEL: 054-207-8288 FAX: 054-207-8388	ハートフルホーム有東坂	〒424-0873 静岡市清水区有東坂一丁目 224-45 TEL: 054-349-3188 FAX: 054-349-3110
プレミアムハートライフ小鹿公園前	〒422-8021 静岡県駿河区小鹿 927-1 TEL: 054-654-5488 FAX: 054-654-2205	ハートフルホーム清水銀座	〒424-0817 静岡市清水区銀座 13-30 パルシティ 2F TEL: 054-361-2188 FAX: 054-361-2180
ハートライフ千代田	〒420-0803 静岡県葵区千代田六丁目 14-4 TEL: 054-265-1700 FAX: 054-265-1518	ハートフルホーム相良	〒421-0526 牧之原市大沢 565-1 TEL: 0548-53-1588 FAX: 0548-53-1589
ハートライフ押切	〒424-0008 静岡市清水区押切 845-2 TEL: 054-348-1688 FAX: 054-348-1692	ハートフルホーム厚原	〒419-0201 富士市厚原 179-1 TEL: 0545-32-8588 FAX: 0545-32-8887
ハートライフ高柳	〒426-0041 藤枝市高柳三丁目 29-31 TEL: 054-631-6821 FAX: 054-631-6824	ハートフルホーム加島	〒416-0912 富士市加島町 8-16 TEL: 0545-32-6866 FAX: 0545-32-6855
ハートライフ小石川	〒426-0033 藤枝市小石川町三丁目 19-23 TEL: 054-639-5398 FAX: 054-639-5198	ハートフルホーム開北	〒410-0004 沼津市本町 2-52 TEL: 055-929-1805 FAX: 055-929-2588
ハートライフ初生	〒433-8112 浜松市北区初生町 720-2 TEL: 053-523-8570 FAX: 053-523-8579	カフェ&リハ静岡千代田	〒420-0801 静岡県静岡市葵区東千代田 1丁目 7-12 TEL: 054-295-5455 FAX: 054-295-5559
ハートライフ長泉	〒411-0944 駿東郡長泉町竹原 360-1 TEL: 055-971-6388 FAX: 055-971-6360	静岡市駿河区八幡山 地域包括支援センター	〒422-8032 静岡県駿河区有東二丁目 12-10 TEL: 054-202-6677 FAX: 054-202-5032
ハートフルホーム城北	〒420-0936 静岡県葵区池ヶ谷 6-20 TEL: 054-249-1188 FAX: 054-249-1189	脳梗塞リハビリBOT静岡 静岡店	〒422-8063 静岡県駿河区馬淵一丁目 8-1 TEL: 054-289-6588 FAX: 054-270-7010
ハートフルホーム西奈	〒420-0916 静岡県葵区瀬名中央一丁目 4-3 TEL: 054-655-0588 FAX: 054-655-1388	脳梗塞リハビリBOT静岡 富士店	〒419-0201 静岡県富士市厚原 179-1 TEL: 0545-30-6108 FAX: 0545-32-8887
ハートフルホーム静岡中央	〒422-8063 静岡県静岡市駿河区馬淵 1丁目 8-1 TEL: 054-205-1988 FAX: 054-205-1989	ぺんぎん福祉用具サービス (福祉用具貸与・販売・住宅改修)	〒422-8063 静岡県静岡市駿河区馬淵 1丁目 8-1 TEL: 054-269-6306 FAX: 054-270-7010
ハートフルホーム小鹿公園前	〒422-8021 静岡県駿河区小鹿 927-1 TEL: 054-654-2220 FAX: 054-654-2206	ぺんぎん保育園上足洗	〒420-0841 静岡県葵区上足洗三丁目 14-39 TEL: 054-294-7188 FAX: 054-294-7288
		ぺんぎん保育園豊田	〒422-8027 静岡県駿河区豊田一丁目 1-41 TEL: 054-266-3268 FAX: 054-266-3263

## 関連会社

- ・株式会社アクタガワホールディングス
- ・株式会社アクタガワHRM（医療・福祉専門人材紹介・派遣）  
労働者派遣事業（一般労働者派遣業般22-010039） 有料職業紹介事業（有料職業紹介22-コ-010033）
- ・株式会社芥川ビル

## SDGs への取り組み

持続可能な社会の実現に向けた取り組みを推進しています。

ダイバーシティ  
経営企業認定  
(経済産業省)

女性活躍  
えるぼし認定  
(厚生労働省)

ISO9001  
認証取得

CSRパートナー企業  
(静岡市)

しずおか  
ランニングパトロール  
(静岡県警)



お問合せはこちら 0120-810-964



アクタガワホームページ

アクタガワ  検索