

2025年の

# 私の5大決意

健康

こころの健康・休息

学び

資格取得・外部研修参加

関係

「お互い様」の精神を忘れず

意識

ストレスを溜めず常に笑顔

挑戦

日本の世界遺産めぐり



氏名：笹谷 美礼

2025年の

# 私の5大決意

休みの日にも



健康

早寝早起きを心がける

学び

積極的に外部研修への参加

関係

一人一人との繋がりを大切にする

意識

今年は細やかな事に気付けるように日々を過ごす

挑戦

今年こそケアマネ合格!!

氏名: 前田 紗子

2025年の

# 私の5大決意

健康

倒れない

学び

カマエ取得

関係

可もなく不可もなく

意識

前向きに

挑戦

ブリを釣る

氏名:

宮本俊嗣

2025年の

# 私の5大決意

健康

平成 令和と病気及び  
怪我知らず その更新！

学び

職員 及び 受講生と  
日々研鑽！

関係

対話を大切にし、  
人間関係の充実！

意識

介護福祉士として  
誠実な行動！

挑戦

認定介護福祉士として  
新たなスタートを！

氏名：

今岡 望

2025年の

# 私の5大決意

健康

昨年末よりの膝の痛み完治して  
笑顔で日々向上したい！

学び

研修、自治体も含めて時間外は  
参加したい！

関係

どんな場合も冷静に相談にのりこが  
出来るように心がけたい！

意識

相手の方の考え等早く気付く要求して  
いる事に迅速に対応出来るようにしたい！

挑戦

健向を保つ為、体操教室に  
出来るだけ行くようにしたい！

氏名

2025年の

# 私の5大決意

健康

早寝早起

学び

先人に学ぶ

関係

寄り添い

意識

姿勢美人

挑戦

運転向上

氏名:



2025年の

# 私の5大決意

健康

特に食事面に気を付けています。

学び

仲々参加出来るのが、今年は出来るだけ、出席したいと思っます

関係

相手との話の中での言いたい事を、  
をしっかり理解出来る様にした  
と思っます

意識

仕事上の大切さを見失わない様  
にして行きたいです。

挑戦

年齢に負けず、行動していきたい  
と思っます。

氏名：

2025年の

# 私の5大決意

健康

血糖値の改善

学び

他の分野の勉強をする

関係

広い心を持って接する

意識

人の気持ちを考えてながら接する

挑戦

介護福祉士を取得する

氏名



# 2025年の 私の5大決意

## 健康

生活リズムを乱さず、食事、ウォーキング、体操  
を通じて活動的ライフを過ごす。

## 学び

多くの人々との会話や、機会見つけの  
講習会等への積極的参加を心がける。

## 関係

会話を大切に理解を深める。

## 意識

慣れからの油断をなくす様、日々の気づきに着目。

## 挑戦

あらゆる機会を見つけて、講演会、研修など幅広い  
分野で学びの視野を広げる。

氏名：

2025年の

# 私の5大決意

健康

ストレスフリー

学び

語・彙・力

関係

Play with friends

意識

ゆとりを持って行動

挑戦

自分人のごほうび

氏名



2025<sup>年の</sup>

# 私の5大決意

健康

1日 1万歩以上歩く!

学び

研修で「学んだ」ニとを生かせるように  
する!

関係

相手の話を聞くだけでなく、  
自分から話題をふっていきめるようにする!

意識

常に「初心忘るべからず」の心構え  
で頑張る!

挑戦

学んだニとのない分野の資格に  
挑戦したい!!

氏名:

2025年の

# 私の5大決意

健康

痛風には気をつける!!

学び

リハビリ

関係

信頼

意識

お腹の脂肪

挑戦

ダイエット

氏名:



2025年の  
私の5大決意

健康

筋トレをして、体力をつける

学び

認知症介助士の資格取得を目指す

関係

チームワークを大切にする

意識

介護の仕事を細く長く続けていきたい

挑戦

自転車で琵琶湖一周する

氏名

2025年の

# 私の5大決意

健康

ゆっくり体をいたわりながら  
生活する !!

学び

"実務者研修"を受けようとする !!

関係

人の立場にたって物事を考えるようになる !!

意識

人に迷惑をかけるようになる !!

挑戦

いつも笑顔で健康第一で  
がんばりたい !!

😊

氏名 :



2025年の

# 私の5大決意

健康

手術成功!!

学び

時短料理などを  
もっと覚えたいです。

関係

利用者さんに信頼してもらえる様な  
ヘルパーを目指します。

意識

ワルドの職員として  
恥かしくないケアを心がけます。

挑戦

健康にもっと気を付ける!!

氏名:



2025年の

# 私の5大決意

健康

平均的な基準の体調の維持に努める。

学び

日々にある学びを見落とさない様に気をつける。

関係

現状が幸運である事を、決して忘れない。

意識

基礎へ立ち返る心構えを常に意識に置く。

挑戦

多くの物事に臨む為の余力を作る。

氏名



2025年の

# 私の5大決意

健康

バランスを保つ事!

学び

とにかく 頑張る!!

関係

より良いケアをするために  
人+人で!

意識

チームワーク!! 報連相!

挑戦

ガイドヘルパー 取得!

氏名:

