

心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康

「**整**」

心身を守り長く続けるための
土台づくり



2 学び

「**研鑽**」

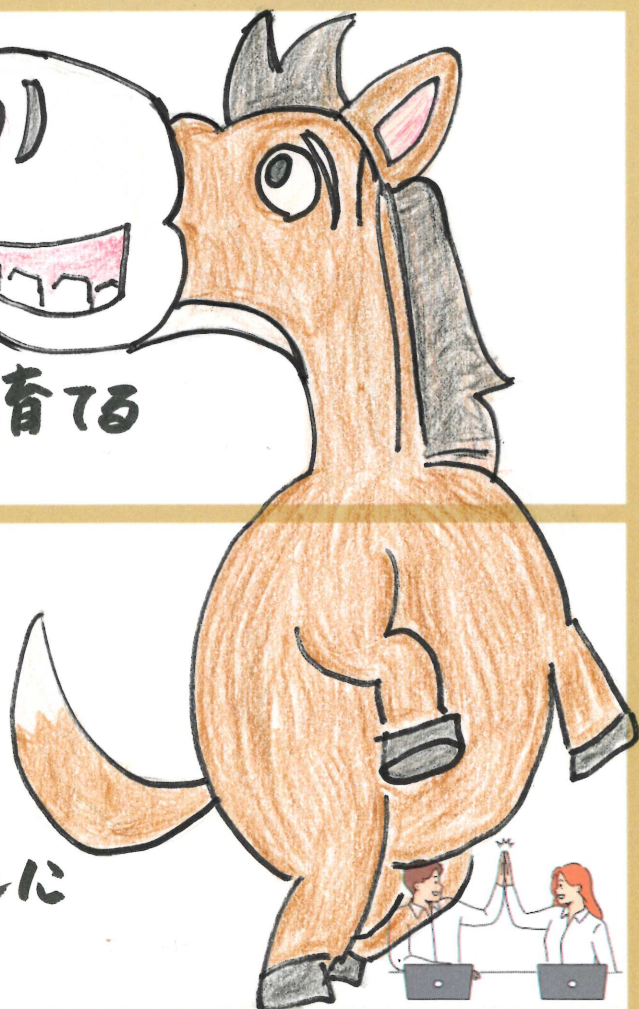
学びを実践に
つなげる力を育てる



3 挑戦

「**一歩**」

小さな一歩を
大切に新しいことに
向きあう



心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康

長生き出来るように日頃から
健康に気を付ける。



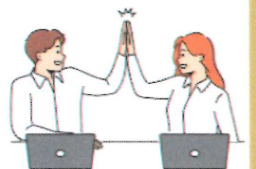
2 学び

人のよい所を色々知る



3 挑戦

グリを釣る



心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康



体質改善を行い
    
1年を健康に過ごす



2 学び



ケアマネージャー合格
    
毎日の勉強習慣をつける
      
1日5～10分から



3 挑戦



自分磨き
   
外部研修 などの参加
        
介護職としての成長



心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康

 健康を土台に自分を整える一年へ
途切れず続けてきた
健やかな日々を今年も更新する 

2 学び

 学びを礎に知を磨き続ける一年へ
積み上げた専門性をさらに研ぎ澄ます



3 挑戦

 挑戦を文化に前進を積み重ねる一年へ
挑戦を称える風土づくり



心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康

筋トレをする



2 学び

研修に参加する



3 挑戦

ボランティア演奏活動



心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康

心を前向きに !!



2 学び

英語が話せるようにしたい !!



3 挑戦

日々、何か新しいことを見たり
聞いたり発見する !!



心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康

よく食べよく寝てストレスを
ためない日々を目指したいです 

2 学び

本やネットからの知識を得て
料理のレポートリーを
増やしたいです。



3 挑戦

初心を忘れずに一人一人のケアを
大切に行っていきたいです。



心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康

利用者さんに安心してもらう為
体調を崩さないように気を付けたい。



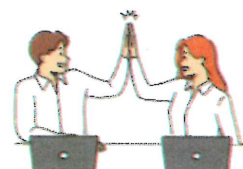
2 学び

知らない事が出たら出来るだけネット等で調べ
庫ゆわに時 答えらへるようにしたい



3 挑戦

自分に出来る事は率先して行動する。



心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康

自分の体力を見極め、無理はしない。



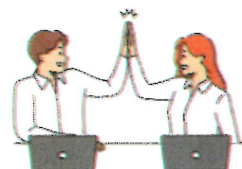
2 学び

利用者の皆様の興味、関心か何かを探る。



3 挑戦

仕事と実生活の充実。



心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康

血糖値の改善



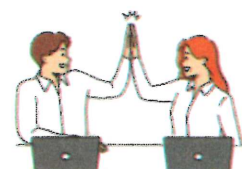
2 学び

介護福祉士 ~~と取る~~
の勉強



3 挑戦

介護福祉士を取る



心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康

新年から毎日ラジオ体操、歩く事を意識して日々を過ごす事を心がけます。



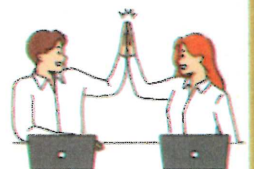
2 学び

色々の機会を見つけ、講習、講演会等積極的に参加したい。
(JTRあんしん、各地の防災対策、臨床救急学会、メディカルラリー等に参加しています)



3 挑戦

年齢にあおえず、言いつにせず、自分らしく日々を過ごす。
“置かれた場所を咲かす”と常に忘れず生きます。



心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

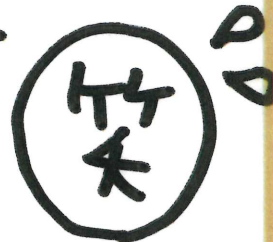
1 健康

利用者さんの健康願ひ
自分自身も健康1番だ——”



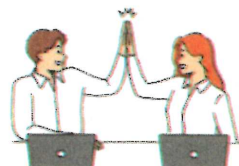
2 学び

パソコンスキル向上



3 挑戦

また ELLEGARDEN に会えるよう
日々働き ライブ チェ...ワ 〇〇



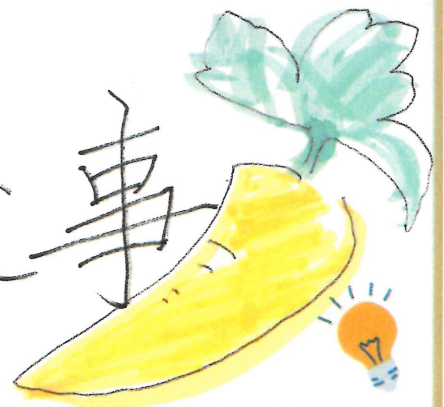
心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康

野菜のある食事



2 学び

スキルUPのための
研修参加

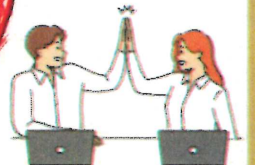


3 挑戦

休肝日



※禁酒ではありません。休肝日です



心を整え、学びを深め、挑戦で広がる一年！

2026年抱負

3本柱

1 健康

寝る前 30分は スマホ断つ!!



2 学び

円滑な情報共有



3 挑戦

小さな変化への気づき

