

長野県介護福祉士会広報誌

CareWorkしなの



Contents

- 03 研修会のご案内
- 04 研修会報告
- 05 明日の仕事を頑張るためのリラックス方法
- 06 事務局からのお知らせ
- 07 編集後記

Topics 01

各支部長から年度末のごあいさつ

Topics

Topics
01

各支部長から年度末のごあいさつ

北信支部

支部長
成澤正彦

23年北信支部では、介護カフェの開催や生活支援技術研修・認知症研修等を実施いたしました。ブロック研修はそれぞれの単位で実施して頂きましたが、現在7ブロックでの活動が会員減少等に伴いブロック人数に偏りが生じ活動が円滑に行えていない様子でした。24年度に向けブロック編成を行い、7ブロックを5ブロックに再編成し、名称もアルファベット記号から地名へと変更いたしました。各ブロック100名前後の会員数人になり、活動も行いやすくなることを願っております。

22年、23年と2年続けて北信支部長をさせて頂き、皆が求める会に近づけたのですが力足りず、思い描く活動ができなかったと感じております。一人の力ではどうすることも出来ない事を改め痛感させられました。役員一

人一人、会員一人一人の力が必要です。私たち介護職という職能団体は、日本の高齢化社会を支える陰の功労者です。一人ではできないことも、介護福祉士会という職能団体を通じて実現できることもきっと沢山あるはずですよ。可能性しかないこの会を是非皆様の力で盛り上げていきましょう。24年度は介護報酬改定があり、報酬プラス改定と報じておられましたが、訪問系のサービスでは基本単価の引き下げがあり、在宅介護サービス継続が難しくなってくるのではないのでしょうか。利用者様皆安心して暮らし続けられる地域づくりにも是非お力お貸しください。これからの会の発展願っております。2年間ありがとうございました。

東信支部

支部長
金子周平

23年度の活動を振り返りますと、昨年5月に新型コロナが5類感染症となり、今までオンラインで行っていた支部役員会を対面に移行しました。ここ数年は集合が厳しい状態で、オンライン中心の役員会を開催していましたが、今まで画面でしか会っていなかった役員の方々と会話すると共感できる部分が多々あったり、悩み等も話せる仲間ができて対面にしてよかったですと感じております。

ブロック研修は、ブロック長が中心となり計画を立ててくださったので、研修を4回、オンラインと対面で開催することができました。介護カフェを開催したブロックがあり、前会長の柳澤玉枝様、2代目会長の上村富江様等、合計15名の参加でテーマを設けず、自由に座談会方式で行い、会長さんの方から貴重な話をお聞きすることができ感謝しています。今後の支部活動に生かせればと思います。

東信支部は3ブロックあるのですが、令和6年度は、研修、組織、広報、地域福祉の各委員が各ブロックに入り、ブロック内の活性化を図ります。現在、役員不足や会員離れが進んでいますが、私たち役員から何ができるのか探りつつ、専門学校や施設等へ足を運び、会員確保に努めていきたいと考えています。皆様の支えで一年間務めることができました、ありがとうございました。



中信支部

支部長
杉本裕美子



令和4年度の活動が、新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けた中、令和5年度はコロナが5類へと移行し、社会的にも新たなスタートが切られた年となりました。

そんな中、中信支部では、コロナで途絶えた様々な活動を再開、さらにはコロナ禍を経た今だからこそ、これまでとは違う挑戦!という意識で活動を展開してきました。

特に、担当支部として開催準備に深く関わった令和5年度の定時社員総会は、『メタバース空間』での開催という全国初の試みに、試行錯誤しながらも支部の会員さん同士が協力し合い、"リアル"と仮想空間とを行き来する新たな関わり方の形を見出すことができました。

また、元旦に能登半島を襲った大規模地震…。避難所や現地へのボランティアとして、多くの

中信支部の会員さんにもご協力をいただきました。言葉では言い尽くせないその体験を、支部へ戻ってご報告いただき、さらにそこから自分たちがすべきことは何か?と、その意識が途切れることなく次へ続いていこうとしています。

支部役員は前年度から引き続いた体制で運営しましたが、コロナで思うように活動できなかった前年度の分と、さらにそれをこえた活動が、会員のみなさまのご協力のおかげで、実現できたと感じています。

コロナや災害でつながれなかった時間が、つながれることの幸せと大切さを再認識されたように、支部の活動もまた、仮想空間だけでは成り立ちません。あらためて、会員のみなさまのご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

南信支部

支部長
中原理恵



この文面を考えながら、前支部長さんから支部活動のあれやこれやの引継ぎをさせて頂いた事がつい昨日のこの様に感じています…とは言っても、ここまで一年間を支部・各ブロックの皆さんに支えていただき、微力ながら支部長という役割を担わせていただきました。私自身が介護福祉士会に入会をしてからの経験が本当に浅く、また会の歴史や組織運営の経過について把握ができていない事も多くあり、周囲にいらっしゃる先輩方々からの助言や時にはご指摘があって、支部の運営をなんとか形作る事が少しはできたのだろうか?と思っています。

活動について少し振り返りをさせていただくと、南信は3つのブロックで構成されており、今年度は各ブロックの研修がとても充実していたと感じています。連続式の企画運営をしたり、基本に立ち返る内容を重点に置いたりしながら様々な研修に取り組んでいました。今後は

支部ごとのZoomアカウントが準備され、オンライン研修に取り組みやすくなるかと思いません。半面、今の時代はネットからなんでも情報が得られることもあり、忙しい中あえて研修を受けなくても…という人たちも多いことでしょう。それでも、普段はそれぞれ違う職場や環境の会員が集まり、会話や意見を交わしながら介護福祉士の専門性を高めるための場を自分達なりに作ることができるという経験を多くの会員と共有できると良いと感じました。昨年度からの踏襲にはなりますが、それぞれのブロックの基礎を固めて、支部としてバックアップができるような新しい形作りでは、時代に合った方法を検討していくことが必要になっていると痛感しています。重ねてになりますが、この一年間を通してご協力いただき、また支えて下さった皆さんに心から感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。

Seminar

研修会のご案内

7月

Seminar

お申し込み
フォーム

障害のある方への理解と関わり方

開催日	7月26日(金) 10:00~16:00
会場	安曇野市豊科交流学習センター
定員	35人
締切	7月12日(金)
対象	本研修に興味がある方
受講料	会員 2,500円 非会員 5,000円



8月

Seminar

お申し込み
フォーム生活支援技術
講師養成研修

開催日	8月6日(火) 10:00~16:00
会場	松本短期大学
定員	24名
締切	7月19日(金)
対象	会員限定、支部において講師ができる方
受講料	3,000円

お申し込み
フォーム

介護福祉士基本研修

開催日	8月8日(木) / 8月29日(木) 9月12日(木) / 10月10日(木) 9:30~16:30
-----	--

会場	JA長野県ビル 他
定員	40名
締切	7月8日(月)
対象	介護福祉士
受講料	会員 16,000円 非会員 28,000円

お申し込み
フォーム

10月

Seminar

お申し込み
フォーム

ファーストステップ研修

開催日	10月22日~令和7年6月5日(全16日間) 9:30~16:30
会場	JA長野県ビル(変更になる場合あり)
定員	40名
締切	9月2日(月)
対象	介護福祉士取得後2年以上経過、且つ介護福祉士基本研修修了者 もしくは令和6年度介護福祉士基本研修を受講予定の方
受講料	会員 90,000円 非会員 150,000円

お問い合わせ
お申し込み

公益社団法人 長野県介護福祉士会

☎026-223-6670 ✉info@kaigo-nagano.jp

研修会報告

| 中信支部●日野里美

「令和5年度長野県外国人介護人材受入支援事業集合研修」について

長野県から委託を受け、長野県介護福祉士会がおこなっているこの研修も5年目の企画となりました。コロナ禍での中止の回もありましたが、例年希望者も多く、5年度は3回の開催となり、大勢の外国人材の皆さんに受講していただきました。

この研修でいつも感じるのは、受講生の皆さん同士の仲の良さ、積極性、明るさです。同じグループ単位でのお申込みも多いため、顔を合わす機会も少なからずあるのかもしれませんが、初めて会う受講生同士も午後にはすっかり打ち解け、最後はSNSの情報交換をされています。外国人材の皆さんの間でSNSでの情報のやり取りは日本の若者並み、いえ、それ以上に活用されている感があります。

私は3月開催の回に参加しましたが、受講生の男女比

で以前は女性が多かったのですが、今回は逆転して男性の受講生が多く、驚きました。また、以前の受講生は例えば、排泄支援の関わりもトイレ誘導程度であったのが、ほとんどの皆さんがパット交換もしているということで、職場での介護の内容も重度対応が普通になっているという変化を感じました。

移乗介護の演習の場面でも「体のご自分で全く動かない利用者の対応」など、より実践的な話題が出ていたり、実際に腰痛を抱えている受講生も見受けられました。基本に根差した介護技術の習得やボディメカニクスの実際の活用など、介護者自身の身体を守ることの重要性がこの研修を通して外国人受講生の皆さんにも知識とともに伝わっていることを願います。

| 中信支部●新村千草

ボッチャ体験と交流会

令和6年3月2日(土)「ボッチャ体験と交流会」に行ってきました。場所は、山形村農業者トレーニングセンター(山形村体育館)です。競技指導は、長野県障害者スポーツ協会未来アスリートディレクター「山口博先生」。長野県介護福祉士会・地域福祉委員会主催です。競技後は、参加者皆で、山形村ミラフード館内「水舎」でおそばを食べました。まだ雪も残っていたので、暖かいおそばが美味しかったです。

今年は「パリ・パラリンピック競技大会開催年」ということで、ゲームを体験するだけでなくルールも教えて頂きました。とても為になる交流会でした。

| 中信支部●度会多恵子

「介護の質を高める会」研修会

介護の質を高める会は長野県介護福祉士会と松本短期大学との協賛で行われている研修会で、2000年に設立された会です。事務局は松本短期大学の先生にお願いし、介護福祉士会の実行委員と毎年研修内容を考えて行われており、講師は各専門分野の先生にお願いしています。

介護職だけではなく地域の住民の方々、介護に関心のある方々の参加があり、新たな発見や介護に携わっていないからこそその貴重な意見を頂いています。実際介護をされている方や、自分自身が介護を受けるようになった時に少しでも理解し役に立てればと参加されている方もいます。

「研修なくして介護なし」と言われています。新しい情報を常に取り入れて行くことが大事だと思います。

How to

明日の仕事を頑張るためのリラックス方法

北信支部 ABブロック長 松井 翼

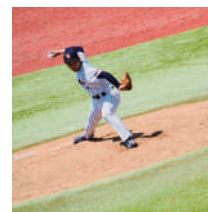
今回リラックス方法の原稿依頼を受けて自分のリラックス方法について考えてみましたが、あまり意識してリラックスする時間を作ることが出来ていないのかな、と思いました。それでも、一つ思いついたことは、筋膜ローラーを使ったストレッチです。筋膜ローラーは凸凹した筒状のローラーを体の下に入れて自重をかけて前後、左右に動いてストレッチするための道具です。夜寝る前の時間や入浴後のちょっとした時間にこのローラーに身体を預けてストレッチすると筋肉の凝りがほぐれている感じがします。痛気持ちいい感じがなんとも言えません。明日の仕事を頑張る為には、まずは自分の身体をケアしなければ頑張れませんよね。これからもこの仕事が続けられるように自分の身体を大事にしていきたいと思います。



東信支部 ABブロック長 勝山 裕之

私は小学校2年から野球を始め、今も佐久総合病院野球部で野球をやっています。高校、大学そして佐久総合病院に就職したのも野球のおかげです。野球をやっていないければ介護福祉士にもなっていなかったと思います。

仕事が終わりに野球部の練習に行き、週末は大会。そんな生活を20年続けています。野球部の練習は厳しく、試合で勝てばその苦勞も報われますが、負ければ疲労感しか残りません。決してリラックス方法が野球とは簡単に言えないですが、仕事の他にも本気で打ち込める野球は私には無くてはならないものです。今は子供2人の野球も忙しく、家族で旅行に行ったりなんてことは出来なくなってしまいましたが、野球を通じて子供たちが成長していく姿を見ることは、私の仕事や野球の励みになっています。



中信支部 木曾ブロック長 永島 奈緒

明日の仕事を頑張るためのリラックス方法と聞かれて、すぐに『私が教えてほしいテーマです』と答えました。なぜなら普段の生活で『リラックス』なんて素敵な言葉は考えたことも無かったからです。それからの毎日、私の頭の中はリラックスという言葉でいっぱいでしたが、ふと『今リラックスしているかも』と気づいたら、私にとってのリラックスが沢山ありました。家族といる時はもちろん、職場やいろんな方と笑って話をしている時、大好きなKPOPのYouTubeやSNS、他にもたくさん。

私にとってのリラックスは普段の生活の中に沢山ありました。そして全ては安心や幸せを感じている時でした。小さな安心や幸せを感じることが私にとってのリラックス方法です。

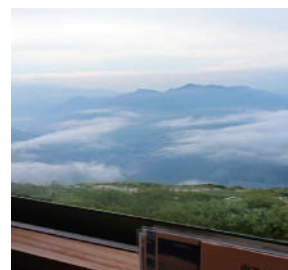


南信支部 上伊那ブロック長 内藤 陽子

私のリラックス法は、朝夕に山を眺める事です。私の趣味の1つが山登り。ゆるゆるとした山歩きが好きで、山小屋泊が大好きです。

山に泊まると普段の便利で雑多な生活から離れ、沈む夕陽と変わる空の色を楽しみ、満天の星を眺め、山から姿を現した時の陽の温かさを一身に受けると、知らず知らず重くなっていたものが断捨離されていくようです。

ただ、近年はコロナ等もあり、山泊もできませんでした。その間、出勤・帰宅時に東西に連なる山とともに太陽を見る事で癒やされていました。仕事やその他、普段どうしても忙しさや焦りを感じたりもしますが、1日の始まりと終わりに山・空・太陽を眺めています。



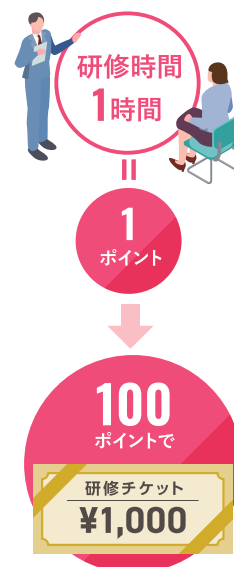
事務局からお知らせ

みなさん、研修ポイントってご存じですか？

都道府県介護福祉士会及び日本介護福祉士会では、各種研修等を受講した場合に、研修ポイントを付与しております。これまでは研修時間が45分に対し0.5ポイントでしたが、令和6年度から研修時間1時間に対し1ポイントが付与されるようになります！ポイントは事務局でデータ入力しており、ご自身のポイントがどのくらい貯まっているのか知りたいときは、ケアウェルで確認するか、事務局にお問合せください。

100ポイントで1000円分の研修チケットを手に入れることができますよ！

支部研修も対象になりますので、ぜひポイントが貯まっていくことも楽しみながら研修を受講してみてくださいね。



賛助会員の皆さまをご紹介！

現在、賛助会員の特典の見直しをしております。もちろん、今までよりメリットを多様に、そして拡大していきます。正式に決定をしましたらお知らせしますので、ぜひ、お知り合いの事業所様、介護福祉士ではないけれど介護福祉士会にご興味のある方をご紹介ください！

- 長野社会ふくし専門学校 様
- 東洋羽毛北信越販売株式会社長野営業所 様
- 松本短期大学 様
- 株式会社ケアネット長野サービスセンター 様
- 佐久大学信州短期大学部 様
- 堀越倫世税理士事務所 様
- 信州介護福祉専門学校 様
- 橋本雅夫 様 (順不同)
- 株式会社双真 様

最新情報をまとめてチェック！

公式HP



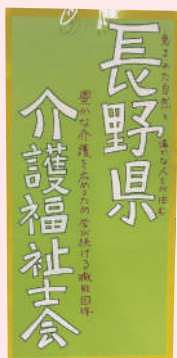
『ケア輪久』

なんなんなん広場・冬の文化祭

令和6年2月15日から3月13日の27日間松南地区公民館2・3階ホールにて「なんなん広場・冬の文化祭」が行われました。

内容は「災害ボランティアの活動」です。長野県介護福祉士会・中信支部の皆さん(本木さん・北村さん・永井さん)が展示に関わってくださいました。「介護福祉士」という仕事を地域の皆さんに知って頂く為に文化祭に参加しています。

中信支部 新村千草



来場された方々が震災のところをじっくり見ていました。シルバー川柳もあります。



編集後記



能登半島地震、被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げます。犠牲になられた方々のご遺族の皆様に対し、衷心より哀悼の誠を捧げます。

能登の活気ある朝市が復活する事を信じて、長野県介護福祉士会の会員として、日々何か出来る事はないかと考え、行動していこうと思います。過ぎていく季節の中で忙しさに埋もれてしまう毎日ですが、長野県介護福祉士会の皆さんが日々活動をされていることに感謝いたします。

長野県の介護を支えていく礎を築いていく皆様の活動に対し共感の輪が広がっていけば良いなと思います。

中信支部 新村千草

