長野県介護福祉士会広報誌

CareWorkしなの

Nagano Care Workers Association Public Relations Magazine
Vol.179
2025年6月号

Contents

01 旧副会長からごあいさつ
03 長野県介護福祉士会青年部
キックオフイベント報告
05 地元の推しグルメ
06 事務局からお知らせ
07 編集後記

Topics 01

長野県介護福祉士会青年部 キックオフイベント報告

EACH BRANCH
Message

旧副会長からごあいさつ

北信支部

松木 信治

介護の世界に感謝を込めて

「おじいちゃんが亡くなった」
長野の実家から連絡があったのはまだ大学生の時、阪神淡路大震災の年でした。学業もままならぬまま帰国して、祖父が看ていた寝たきりの祖母の介護をするようなりました。まだ介護保険もない時代に、何もわからず介護の世界に足を踏み入れ、そのまま誘われるままに自らの生業となり、以来30年、介護の仕事に携わるようになったのです。様々な人や考えに出会い、たくさんの知己を得て、視野も広がり、現在も介護の現場で感謝をしながら毎日を過ごしています。

介護は誰かを「思い遣る」ことから始まります。身体とこころをひとつとして観るその技術には、人間本来のやさしさと知恵が宿っていると感じます。私たちは介護を通じて、人は支え合い、互いに生かされていることを学んできました。時代はヒエラルキー型の組織から、分散的で自立的なつながりへと移りつつあります。DAOやティール組織のようなシェア型世界が時代の主流になりつつあり、介護の世界にも新しい技術と知見が育ってきています。未来の芽がまだ小さく細やかでも、根が地中でつながり森をつくるように、私たちの介護の未来もお互いに支えあうものであってほしい。そう願っております。

ケアからコアに。お金の目盛りからいのちのメモリへ。介護の概念は、これまでの競争社会の闘い合う価値観から、シェア社会の生命本来の意識を先取りしているのかもしれません。幸せの語源は「為しあう」こと。いつも介護の精神で、不平・不満、悪口、文句ではなく、思いやりが先に立つような社会となれば幸いです。

東信支部

甲田 孝子

退任にあたって

このたび、副会長としての任を終えることとなりました。研修委員長として本会の研修及び支部研修の企画・分析にたずさわって参りました。これまでの研修を通じて、介護の質を向上していくための学びを深めるとともに、志を同じくする多くの仲間とつながりを持つことができました。心より感謝申し上げます。

介護は、知識や技術だけでなく、支え合いの精神が何よりも大切です。研修を通じて、利用者様へのより良いケアを追求する仲間と出会い、互いに学び合い、励まし合える関係を築けたことは、私にとってかけがえのない財産となりました。とくに東信支部で何回か開催した介護カフェでは、現場での実践につながる貴重な意見交換ができ、語らいの場が新たな気づきをもたらす時間となりました。至らぬ点も多々あったかと思いますが、皆さまの温かい支えとご協力のおかげで、最後まで務めることができました。感謝申し上げます。一介護福祉士として、現場での実践においてはさらなる質の向上に向けて取り組んでいきたいと考えております。この2年間で得た仲間とのつながりを大切にしながら、今後も学びを深めていきます。

これまでのご支援に心より感謝申し上げるとともに、今後も引き続き会の発展に尽力して参る所存です。2年間大変お世話になりました。改めて、ありがとうございました。

中信支部

片倉千洋美

2期4年ありがとうございました

4年間副会長として、介護福祉士会の運営に携わらせていただきました。その中の2年間、総務、地域福祉委員会、災害対策委員会の担当を行なわせて頂きました。

新型コロナ感染対策の中での運営の難しさを感じ、その中でも活動をし続けた介護福祉士会の力の凄さを感じ、感染対策を行いながらの通常の運営に戻し、かつ、新たな挑戦に臨みながらの2年間だったと感じています。

オンライン、ハイブリッドなど新たな研修の方法に取り組みと、新たな挑戦が自分自身の成長にもつながりました。

能登半島地震の被災地への視察研修は、被災地の現状と、被災者の方々の力強さ、行ったからこそ感じた事があり、地域共生社会に触れたこと。様々なつながり、本当に沢山の事を学びました。

交流会でも介護福祉士会の繋がり。本当に沢山の事を学ぶ機会となりました。これからも、介護福祉士会会員として、会に携わり自分自身の成長に繋げていきます。

今後の会の発展を願うと共に、皆様のご協力を頂きました事、本当にありがとうございました。幸せの語源は「為しあう」こと。いつも介護の精神で、不平・不満、悪口、文句ではなく、思いやりが先に立つような社会となれば幸いです。

南信支部

市瀬芳明

2年間お世話になりました。

この2年間、副会長として広報委員会を担当させていただき、会員の皆様や委員会メンバーとともに、広報活動を中心に支部活動など取り組んでまいりました。

広報委員会は、「会員意識の向上」「活動の可視化」「情報共有の促進」を目的として、会報『Care Workしなの』の発行やSNS・ホームページによる発信など、多様な広報活動を展開しています。会報『Care Workしなの』の定期発行（年5回）を、委員の協力のもと計画的に実施。旬な話題や会員ニーズに即した記事の企画・編集をする一方で、ページ構成や内容量の調整には引き続き課題が残りました。また、ホームページやFacebook等SNSを活用した広報の強化を検討し、情報の即時性と多様性を意識したり、委員会運営の工夫：定例開催から柔軟な日程調整による開催へと変更し、参加しやすさの向上を図りました。委員の皆さんの協力体制のもと、予定通りの会報発行が継続できたこと。情報発信手段としてのSNSや電子媒体の活用について議論を進められたのではないかと思います。

一方、課題もあり全委員がSlack等のオンラインツールを活用できておらず、情報共有に格差があったり、会議参加者が固定化されつつあった点です。また、会員への紙媒体と電子媒体の最適な届け方についてなど、今後も模索が必要です。

介護福祉士会としての会員数が減少している中、会員同士のつながりや介護福祉士同士のつながりをどのように作っていくか、またはつなぎとめていくかがこの数年のとても大きな課題であると認識しています。役職としては一区切りとなりますが、今後も会の発展と会員の皆様の活躍を願い、引き続き応援してまいります。

THIS ISSUE
Topics

Topics 01

長野県介護福祉士会青年部 キックオフイベント報告

青年部（仮）名称決定　その名は「ヨリドコロ」

昨年度に結成された、長野県介護福祉士会青年部（仮）が、山梨県とタッグを組み、茨城県の協力を経て開催したキックオフイベント「関東甲信越介護福祉士会青年部交流会」が3月22～23日に佐久市で開催されました。県を超えた介護福祉士のつながりを目的に、関東甲信越+東海地方の1都9県から総勢40名もの参加があり、イベントを大いに盛り上げてくれました。新たな出会いや、介護福祉のすばらしさが再発見できた二日間、その一部をお伝えします♪

イベント運営メンバー

DAY 1

3.22 懇親会

参加者はグループワークを通して仲を深めたのち、昨年度島根の全国大会プレイベントでも行われた伝統を受け継いだ「介護あるあるカルタ取り」で競い合いました。青年部（仮）の名称を参加者で考えるプログラムでは、たくさんのアイデアの中で、ついに長野県介護福祉士会青年部（仮）の名称が決定しました。何よりも会場からの反応が一番多かった「ヨリドコロ」。この名をもって活動を進めて行きます。その夜、参加者はテーブルを囲みながら酒食を楽しみ、新たなつながりを深めることができました。

カルタ

グループワーク

DAY 2

3.23
交流会

前日の勢いのまま、二日目は参加された各県の取り組みの報告会と、群馬県からお招きしたアイウィッシュ㈱小池昭雅氏による講演会「自分らしく生きるために大切なことは福祉が教えてくれた」を聞かせていただきました。参加された方からは「小池さんの講演は今回参加できなかった人にも聞いてもらいたい」「各地にこのような集まりがあることを知り、参加できて楽しかった」「若い人たちが介護職を広める活動をしていることを知らなかった、それを知れて良かった」「各県の取り組み、どのような歴史があったかを知る機会になった」と今回のイベントに対して前向きな言葉をいただきました。

アイウィッシュ㈱小池昭雅氏

「ヨリドコロ」のこれから

ヨリドコロはできたてほやほやです。ですが、介護福祉に対しては誰よりも熱量・多様性・懐の深さのある集団です。長野県の広い県土を活かして、県内各地の福祉を支え、全国のフクシに関わる人たちの「ヨリドコロ」になれるよう活動をしていきたいと考えています。ヨリドコロへの活動依頼をお待ちしています。

EACH BRANCH
Relay talk
地元の推しグルメ

北信支部　大北ブロック　市村 美幸

私の推しグルメ！野沢温泉村宅幼老所「おら家」私の職場の昼食です。

仕事に励んでの一番の楽しみ「今日のお昼は何だろうなぁ～」季節の山菜や野菜でお腹も心も満たされて至福の時間です。お昼が楽しみで仕事の意欲アップの日々。

今年度の定時社員総会は飯山市です。美味しいお店、お土産を紹介します。

☆パティスリーヒラノは焼き菓子、ケーキ、パフェ。

☆地酒は、グイグイ飲める水尾。辛口の北光。ぜひ、飯山市を楽しんでくださいね。

東信支部　CDブロック　堀内 洋子

私の地元の推しグルメは、推し山の山頂で飲む登山仲間が入れてくれるドリップコーヒーです。カフェで頂く本格コーヒーも良いのですが、山頂という特別な場所で飲むコーヒーは別格です。地元の推し山は独鈷山で、鹿教湯温泉から近い宮沢登山口から登るコースです。十二支登山道とも言われており、登山道には十二支の祠があります。

登山道の入り口にある「子」の置物からはじまり、頂上には「亥」の置物が置かれています。置物はどれもとても可愛らしい表情をしています。ちなみに私の推し置物は「卯」です。山頂は、塩田平から美ヶ原高原まで東信の里山ならではの絶景が楽しめます。里山ですが、急勾配もあり簡単には登れませんが、山仲間と飲む頂上からの景色はコーヒーの美味しさ倍増です。

中信支部　横山 ゆかり

私のイチオシグルメは安曇野市穂高有明にあります「安曇野 ご馳走肉工房」です。

自家製ハム、ソーセージの専門店です。店内はガラスケースに美味しそうな商品がたくさん並んでいます。見ているだけでもワクワクしますが、いざ実食しますと、手作りならではの風味、パリッとジューシーな最高なお味が広がります♥バーベキューにもいいですよね♪ハム、ソーセージは色々な種類があります。私のイチオシはソーセージの香味野菜です。インスタ、Hpも載っています。皆さん是非、安曇野に行った際はお店に行ってみてくださいね。

南信支部　諏訪ブロック　小林 里子

私の地元の推しグルメは、岡谷市山下町にあります、『ふきや』さんです。和食料理のお店でカウンター席と小上がりの席があります。昼はランチ、夜は居酒屋さん。家庭的な雰囲気と居心地の良さから子供からお年寄りまで、いろいろな仲間と家族と大切な人と、誰と行ってもまた行きたいと思うお店。皆んなが惹かれるその訳はやっぱり美味しいお料理！何を食べても美味しい！何回食べても美味しい！今日は家族で、いろいろシェアして食べました！お刺身、ローストビーフ、煮穴子、アジフライ、豆腐のサラダ、孫はお子様プレート！近くにお越しの際はにはぜひお立ち寄り下さい。テイクアウトも人気です！「からあげ」は家族皆んな大好きです！

事務局からお知らせ

事務局長就任のご挨拶

事務局長　橋本雅男です。令和5年3月31日に前任の市原前局長にバトンタッチして個人賛助会員として現在に至っていましたが、この度ご縁をいただき再度重責を担うこととなりました。力不足は元よりでございますが皆様と共に会の発展に尽力して参りたいと思いますので何卒よろしくお願い申し上げます。

ケアウェルの登録のお願い

今後、日本介護福祉士会、各都道府県介護福祉士会共に、Web上での情報発信に変更する予定で、現在準備を進めております。会報誌につきましても、デジタル化に向けて現在検討中です。ご自身の会員情報がご確認できるケアウェルを活用していただく為、ケアウェルのログインIDとパスワードの取得をお願いいたします。また、メールアドレスのご登録もお願い致します。会員の皆様にいち早く情報をお届けするため、本会ホームページも充実を図って参りたいと思いますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

研修のご案内

●サービス提供責任者研修

日　程：R7年7月24日（木）、8月18日（月）、8月19日（火）、9月11日（木）、10月24日（金）、11月7日（金）計6回
会　場：長野上水内教育会館（長野市中御所岡田15-5）
対象者：サービス提供責任者を担っている方、今後サービス提供責任者になろうとする方
受講料：会員28,000円、非会員48,000円　※テキスト代込み／〆切R7年7月10日（木）

●労務管理と接遇・コミュニケーション

日　程：R7年7月31日（木）
会　場：長野上水内教育会館（長野市中御所岡田15-5）
受講料：会員4,000円、非会員8,000円／〆切R7年7月17日（木）

●講師養成講座～ノーリフティングケア・移動介助・研修のすすめ方～

日　程：R7年8月26日（火）
会　場：松本短期大学（松本市笹賀3118）
受講料：会員4,000円、非会員8,000円／〆切R7年8月11日（月）

●R7年度ファーストステップ研修

日　程：R7年10月31日（金）～R8年6月22日（月）の全16回
会　場：長野上水内教育会館（長野市中御所岡田15-5）、長野県自治会館（長野市西長野143-8）他
受講料：会員：90,000円、非会員180,000円／〆切R7年9月30日（火）

『ケア輪久』

フレイルってなに？

覚える言葉が多くなる介護業界ですが、今回は「フレイル」とは何かについて簡単に説明をしていきたいと思います。最後まで見て頂ければ幸いです。

「フレイル」とは、高齢になると体や心のはたらきが弱くなり、健康と病気の中間の状態になることを指します。簡単に言うと『元気だった高齢者が、少しずつ体力・筋力・認知力などが落ちて、介護が必要になる手前の段階』との事です。

フレイルの主な特徴

❶身体的な衰え：筋力の低下・疲れやすくなる・食が細くなり、体重が減る
❷心理・精神的な変化：気分が落ち込む・認知機能が少しずつ低下する
❸社会的なつながりの減少：人との関わりが減る（外出しない、会話が少ない）・孤立しやすくなる

そのままにしておくと…介護が必要な状態に進むことがあります。でも、早めに気づいて運動や栄養、社会参加を心がければ、元気に戻ることも可能です。フレイルを防ぐには、バランスのよい食事（特にたんぱく質）、定期的な運動（散歩や筋トレなど）、人との交流（話す・出かける）が効果的です。

その方の生き方や背景で難しいところはありますが、フレイルになることはなるべく防いでいきたいと思います。この機会に様々な言葉を覚えてみてはいかがでしょうか？

北信支部　佐藤大介

編集後記

一段と暖かくなり、利用者の皆さんの笑顔も明るく感じられる季節になり、また新人職員も入職されにぎやかな日々となっていると思われます。今号は青年部からの報告や研修案内が盛り込まれており、年度が始まったばかりなので、自身のスキルアップに手に取って読んでいただきますと幸いです。介護職は日々学習と思っているので、皆さんも一緒にスキルアップしていきましょう。

北信支部　佐藤大介

長野県介護福祉士会広報誌「ケアワーク信濃」
Vol.179（2025年6月号）
発行：公益社団法人 長野県介護福祉士会
会長：鈴木よし子

＜事務局＞
〒380-0936 長野県長野市中御所岡田98-1 長野保健福祉事務所庁舎2F
TEL：026-223-6670　FAX：026-223-6679
Email：info@kaigo-nagano.jp