

長野県介護福祉士会広報誌

CareWorkしなの



公益社団法人 長野県介護福祉士会定時社員総会



Contents

- 01 会長からごあいさつ
長野県介護福祉士会定時社員総会
- 03 新支部長からごあいさつ
- 05 私の行きつけの店
- 06 研修のご案内
- 07 編集後記

Topics 01

長野県介護福祉士会定時社員総会

会長からごあいさつ

介護は人づくり そして地域へ

公益社団法人 長野県介護福祉士会
会長 鈴木よし子

いよいよ夏です。各地でひまわりが開花しはじめました。
この度、理事会の総意を得て、引き続き会長の大役をおおせつかることになりました鈴木よし子でございます。歴代の会長が長年にわたり、長野県介護福祉士会の発展に尽力され、ここまで成長した会の会長をお引き受けするのは、身の引き締まる思いがいたします。

まず、歴代の会長をはじめ役員に深く感謝申し上げます。そして、それを支えたすべての会員の皆様に心からお礼申し上げます。

私は、2期の経験を通じて、多くの挑戦に直面し、それを乗り越えてきました。その経験を活かし、さらなる長野県介護福祉士会の高みへと導いていきたいと思っています。

私たちの目標やビジョンは明確です。「介護はひとづくり」です。社会的に評価される介護福祉士を育てる事から始まります。介護福祉士は専門知識と技術を深め、多様

な介護ニーズに応えられるスペシャリストとしても役割が期待されています。そして、生活援助の中核的存在としての役割も期待されています。地域の皆さんに期待される介護福祉士を育て、地域に介護福祉士の価値を広めていく事が求められます。介護はひとづくりです。つながりです。皆さんをつなげます。

選任されましたうへは、誠心誠意努めてまいり所存でございます。しかし、一人の力だけでは、この目標は達成できません。これは私たち全員の努力が必要な旅です。私は皆様のサポートと協力を切に願っています。一人ひとりが持つあたたかな力を集結し、目標達成へと導くチームワークを築き上げましょう。

どうか、皆さまの一層の御教導やご叱正を賜りますよう、お願い申し上げます。

Topics
01

長野県介護福祉士会定時社員総会

表彰者の挨拶

表彰者代表 井口希代子

私が介護福祉士実技試験を受ける時「実技演習や模擬試験をやってもらえるから」と誘われ参加しました。先輩方は、厳しく丁寧に指導をしてくださいました。利用者様に対して自立を促すための言葉かけの大切さを教わった時は、技術と共に欠かせないものがある事が分かり「目からウロコが落ちた」瞬間でした。これがきっかけで、入会し研修に参加するようになりました。また、役員を務めさせ頂き、多くの方々と知り合い繋がりが出来たことは、大切な学びや喜びとなりました。

これまで、私なりに仕事へのモチベーションを持ち続ける事が出来たのも、こうした会の活動があったからと心より感謝しています。



総会記念講演会の感想



記念講演会を聴いて

東信支部●近田 かおり

「自立支援を見直そう」そのタイトルそのものが、聴き終わった私の中に芽生えた想いでした。“できること”はいつまでも出来ていて欲しいとの願いから強要してはいなかったか、“やりたいこと”は提供できていただろうか、“できる”と“やりたい”は別。講演を聞き、そんな当たり前のことに目をつぶっている自分を感じました。山出先生の施設での活動の様子から、すべてが生活リハであることを再認識できました。互いに協力し合う利用者様の生き生きとした表情に、自ら選んだ役割”やりたいこと“ができる心地よさを教えられました。あらためて自立支援を見直しながら利用者様と歩んでいきたいと思います。

総会記念講演会を聴いて

中信支部●木村 円

「自立支援」という言葉を、改めて見つめ直すきっかけとなった講演でした。「できること」と「やりたいこと」は違うという先生の言葉が心に残り、これまでの自分の支援を思い返しました。知らず知らずのうちに、本人の意思より“できること”を優先していたかもしれないと気づかされました。支援のつもりが強要になっていないか、その場かぎりのかわりか終わっていないか、自分と職場の介護のあり方を考える機会にもなりました。

医療の現場で働く介護福祉士だからこそ、退院後の生活を支える第一歩として、自分にできる支援を他職種と一緒に考えながら、入院生活に丁寧にかかわっていききたいと思います。

「自立支援を見直そう」

南信支部●平野 千恵

定時社員総会記念講演会は、山出貴宏氏を講師にお迎えし行われました。大変興味深い内容で、楽しみに参加させていただきました。

日頃、業務の中でよく耳にする「自立支援」、常に心掛けていた「自立支援」ですが、「私の考えは間違っているかも…？」と思う事ができました。私が行っている自立支援は「私の独りよがりではないか?」「こちらの都合を押し付けているのではないか?」といういろんな場面が頭の中に浮かびました。お話をお聴きし「かわり」を変え、一括りにせず目の前の方に向き合う事が必要であることを学びました。今まで意識したことが無かった「誤用症候群」と「過用症候群」を頭において、生活の営みを継続していただける支援をおこなっていききたいと思います。

新支部長からごあいさつ

北信支部

支部長 ● 家崎 かおり

令和7年度 北信支部の支部長を仰せつかりました家崎かおりです。

先輩方が培ってこられた長野県介護福祉士会の支部長として精一杯務めさせていただきますので宜しくお願い致します。

今年度、北信支部は「つながり」を大切に活動して参りたいと考えております。近年、介護福祉士も地域での活動を求められております。自身は現在、地域福祉の現場に従事しており、専門職種間でつながり、連携協働することは勿論、地域の方等、様々な人とつながることが人の営みを支える上で重要であると日々実感するところです。

私が先輩方に声をかけて頂き、入会したのは約20年前になりますが、会の皆さんとつながることから同じ志の仲間に出会うことができました。先輩方には、人として、また介護福祉士として、「つながる」ことの大切さを教えて頂きました。私達、介護福祉士も会員同士、また色々な人とつな

がることから対話が生まれ、それが学びや視野の広がり、自己成長へとつながると考えます。以前、とある先生が「愚痴は宝の山」と教えて下さりました。会員同士や、介護福祉士だけでなく、広く福祉職がつながる中で、ケアする私達が安心して愚痴が吐ける機会や場所を作り、そこから宝を見つけ、活かせるような支部になるよう取り組みと共に、会員の声が届く支部運営に尽力して参りますので、皆様のお力添えをよろしくお願い申し上げます。



東信支部

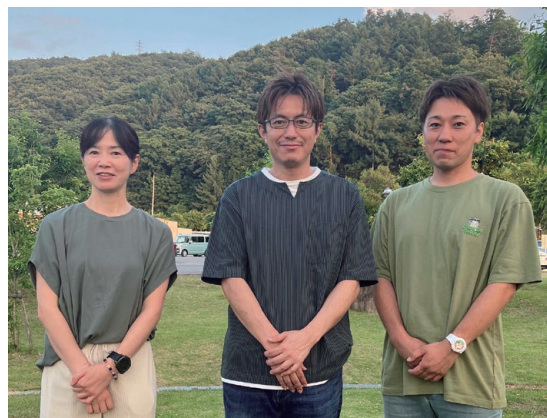
支部長 ● 白倉 政志

令和7年度の支部長に就任しました白倉政志です。前年副支部長としての経験を活かし、今後は支部長として東信支部の魅力をもせると共にさらなる発展に力を注いでいきたいです。

自分が支部長になり任期終了まで以下のことに取り組みたいと思います。

まず1つは介護福祉士会のメリットを会員・非会員の方に知ってもらいたいと思います。研修に参加することで自己研鑽や他事業所の職員とも意見交換をする事で視野が広くなり、考えも柔軟になります。また話をする事でお互いの職場の長所や改善点も見つけられ、良い気付きになります。相乗効果でお互いにケアの質が向上する良いきっかけになると考えられます。また研修を通じて今後はこのような勉強がしたい等次への良いステップアップになります。

もう1つは介護士同士での交流が図れたらと思います。自分も今回支部役員になり東信だけでなく他支部の方とも交流を深めることで、自分にはなかった着眼点を知れたことでもっと成長できると感じました。自己成長しながら東信支部を素晴らしい支部にしていきたいと思います。



中信支部

支部長 ● 小幡 浩之

令和7年度 中信支部の支部長を拝命いたしました小幡浩之です。

歴史と伝統のある長野県介護福祉士会の支部長としての責務を果たし、中信支部ならびに本会がより発展していけるよう尽力して参りたいと思います。

今年度の中信支部の活動方針は「学び・繋がり・魅せる」です。会員一人一人が自ら「学び」、仲間や地域との縁を大切に「繋がり」、介護の尊さと価値を「魅せる」活動を充実させて行きたいと考えています。介護福祉士会は全ての会員が主役です。皆さんが持つ特技や強み、熱意と信念を利用者と仲間の笑顔のために一緒に考え、挑戦をして行きましょう。

介護現場は様々な課題を抱えています。不安や不満から文句や愚痴を言い、時に心が折れそうになることもあります。そんな時は「不満ではな

くロマンを、愚痴ではなく価値を」と魔法の言葉を唱えます。利用者から感謝の言葉と笑顔をもらい、仲間が頑張っている姿に勇気をもらう場面こそが、ロマンと価値であり財産です。

今年度、たくさんの財産を一緒に創っていけるようご協力の程よろしく申し上げます。



南信支部

支部長 ● 市瀬 和樹

令和7年度、長野県介護福祉士会南信支部の支部長を務めさせていただきます。

少子高齢社会の中、介護の現場を取り巻く環境は年々変化し、私たち介護福祉士には、より高い専門性と柔軟な対応力が求められています。そのような時代だからこそ、支部としては、今まで以上に横の繋がりを大切にしながら活動をしていければと考えています。

日々の業務に追われ、職場内でさえ孤立しやすい現場において、同じ志を持つ仲間との繋がりは、大きな支えになります。施設や地域の垣根を越えた交流を通じて、お互いに学び、支え合い、励まし合えるような関係づくりを目指してまいります。また、支部での活動を通じて介護の魅力や専門職としての誇りを再確認し、自信とやりがいを持って働ける環境づくりにも力を入れていければと思っています。

会員の皆さま一人ひとりの声に耳を傾けながら、温かく、お互いに認め合いながら、風通しの良い支部運営に努めてまいりますので、本年度もどうぞ変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い致します。



私の行きつけの店

北信支部 長野北ブロック 田村 朋子

私は外食をあまりしません。食べたい時に食べたいものを作り食べるので「いきつけの店」と考え込みましたが、長くお付き合いしているお店はあります。長野市三才駅近くの「呑べい」と言う居酒屋さんです。通い始めて20年近くになりますが、なぜか初めて知り合った方でも気軽に話ができる雰囲気があります。メニューはどれも美味しく、特にお刺身とマスターこだわりのラーメンが絶品のお店です。仕事を離れ、全く知らない人と会話しながら楽しむお酒は至福の時です。家族の誕生日やちょっとした記念日にもここを使います。仕事に対してONとOFFって大切ですよ。



東信支部 Eブロック 三石 悟

今回紹介する行きつけのお店は、上田市の中心から少し離れた、上田市御嶽堂(みたけどう)、丸子から塩田に抜ける別所丸子線沿いにある食堂[玉亭](ぎょくてい)です！

店内に入ると、木を基調とした落ち着いた空間。人気メニューの特製カツ丼(地元上田の信州太郎ポーク使用)肉厚で存在感が大きく、ちゃんと噛み切れる柔らかさ。甘味も丁度良いです。続いては、特製海老丼、プリップリの大ぶりのエビが食べ応え抜群です。他にも角煮定食や塩、味噌、醤油、五目ラーメンもラインナップ！一品料理もありプラス250円で定食にできます。どれも箸がとまらないメニューばかりで、「うまっ」と声が出てしまうこと間違いなし！



中信支部 松本東ブロック 本木 智恵子

『食彩和楽つづみ』という定食屋さんが、松本市合同庁舎近くにあります。

外食するとき、悩んだらこのお店。何を食べても外れなし！メニューは和食から洋食までありますが、私のおすすめは魚料理です。福井から直送のお魚たちが、新鮮なお刺身、焼き魚や煮魚、唐揚げになって登場します。入荷する魚によってメニューが決まるので、品切れになることもあり、それはそれで、じゃあ何にしようかと選ぶ楽しみになります。Instagramで入荷状況をアップしているのでチェックする楽しみも！

お店の雰囲気も落ち着いているので、いつも閉店時間までおしゃべり。もちろん洋食メニューも充実しているからファミリーで行っても満足ですよ。



南信支部 飯伊ブロック 牧内 正子

COCORO FARM VILLAGE

南信州の自然に囲まれた「こころふぁーむ」は、レストラン・カフェ・産直マルシェが揃う癒しの空間。知り合いの店長さんの笑顔に迎えられ、旬の野菜を使った創作料理に心がほぐれます。季節ごとに変わるメニューは、シェフの技と真心が光る逸品。仕事帰りに立ち寄る、私の元気の源です。



Seminar

研修のご案内

● 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

締切 R7年9月30日(火)

～修了者の感想～

- ・学ぶことの重要性、知識が問題解決につながる問題を先送りにするのではなく解決することでより良い職場環境になることを感じた(Mさん)
- ・介護現場で求められるスキルや知識の重要性を再確認した。時にリーダーシップやチームマネジメントスキルが日々の業務においてどれほど重要であるかを深く理解することができた(Sさん)
- ・多職種連携や管理についても学べたことで自分の役割や今後の働きに大きな問題提起となった。(Kさん)

● R7年度外国人介護人材のための
介護福祉士国家資格取得支援講座

日程 R7年9月18日(木)～

R7年12月16日(火)の全5回

会場 長野上水内教育会館(長野市中御所岡田15-5)
JA長野県ビル(長野市南長野北石堂町1177-3)

受講料 無料

締切 R7年8月25日(月)

● 倫理的ケア実践に向けた勉強会
(オンライン全2回)

日程 ①R7年10月17日(金)前編(基礎)

10:00～16:00/※切R7年10月3日(金)

②R7年12月4日(木)後編(事例)

10:00～16:00/※切R7年11月20日(木)

受講料 会員:6,000円、非会員:12,000円

講師 中村裕子氏 医学博士

株式会社日本ヒューマンヘルスケア研究所所長

※両日の参加を原則としますが、どちらか1日のみの参加も可能です。ご希望の方は事務局までご相談ください。(026-223-6670)

● R7年度リーダー研修
～自分らしいリーダーシップの発見～

日程 R7年11月19日(水)

会場 塩尻市総合文化センター
(塩尻市大門七番町4-3)

受講料 会員:4,000円、非会員:8,000円

締切 R7年11月5日(水)

講師 金日秀(キム イルス)氏

キャリアコンサルタント、産業カウンセラー

● 災害ボランティア研修(長野県総合防災訓練)

日程 R7年10月19日(日)

会場 岡谷市湖畔広場周辺

締切 R7年10月12日(日)

主催 長野県、岡谷市

詳細は決まり次第改めてお伝えします



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。

『ケア輪久』

「ボッチャ」ってご存じですか？

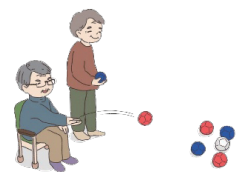
「ボッチャ」はヨーロッパ発祥のパラリンピック正式種目です。

重度脳性麻痺がある方や重度四肢機能障がいがある方向けに考案されました。現在では、障がい者のレクリエーションや高齢者の介護レク、社会人サークルなど、さまざまなレクリエーション活動で取り入れられています。

●効果として

身体的効果

ボールを握る・投げる動作により、肩などの関節可動域の改善が期待されます。



精神的・認知的効果

競技を通じて楽しさや達成感を感じる事でストレス軽減や気分の安定も繋がります。また、頭を使いながら身体を動かす事で、認知機能の活性化が期待されています。

社会的効果

ボッチャを通じて新しいコミュニティに参加したり、地域社会との交流を深めるきっかけとなります。高齢者の社会参加の意欲向上にも貢献していきます。

楽しく身体を動かして、交流の場も出来る事でフレイル予防にも繋がります。今年度も東信ブロックではボッチャを計画していますので、まだやったことが無いという方は是非一度は体験をお勧めします！

東信CDブロック 竹花一希

編集後記



いよいよ本格的な夏が到来しました。じりじりと照り付ける日差しに、夏の訪れを感じずにはいられません。定時社員総会を無事に終える事ができ、介護福祉士会も新しい役員に代わりました。より一層ご愛読いただけるように、暑い話題をお届けしていきます。夏バテにはくれぐれもご注意ください、充実した日々をお過ごしください。

東信CDブロック 竹花一希

長野県介護福祉士会広報誌「ケアワーク信濃」

Vol.180(2025年8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