

長野県介護福祉士会広報誌

CareWorkしなの



Contents

- 01 こんにちは、災害対策検討委員会です!
- 03 教えて大先輩
- 04 研修会報告
- 05 リレートーク『私の行きつけの店・場所』
- 06 事務局からのお知らせ
- 07 ケア輪久・編集後記

Topics

こんにちは、
災害対策検討委員会です!

Topics

こんにちは、災害対策検討委員会です！

“災害は忘れた頃にやってくる”聞き古した言葉かもしれません。しかし、ここ何年かは温暖化が影響していると言われる極端な気象現象による災害の激甚化が続いています。その結果、災害は“忘れた頃”ではなく、“いつでも起きる”ようになってきました。

毎年各地で災害被害が起きていますが、同じ災害は起きないし、支援の仕方もその都度違ってきます。そのため過去の事例を踏まえ、県介でも様々な訓練や研修を行い、あらゆる場面に対応できるよう研鑽を積んでいるところです。中でも2019年の台風19号災害をきっかけに少しずつ体制を整えていきました。

今回はこの誌面をいただき、そんな研修や実際の被災地支援の様子的一端をご紹介します。



台風19号で初めて福祉避難所を開設、そして能登へ

2019年10月千曲川決壊など県内各地に大きな被害をもたらした台風19号では、長野市の北部保健センターに県内で初めて福祉避難所を開設しました。そしてその運営を長野市や災福ネット(長野県災害福祉広域支援ネットワーク協議会)などと協力して行いました。この時はいろいろなことが手探りでしたが、これが貴重な経験となり、その後の関係機関とのネットワークづくりや研修・訓練を進めていくこととなりました。



能登半島地震で拡大された避難所スペース。



すべてが手探りで始まった台風19号の福祉避難所の開設直後の様子

一昨年元日に起きた能登半島地震の際にも、金沢市内の「いしかわ総合スポーツセンター」に開設された避難所に、日本介護福祉士会や石川県介護福祉士会などと連携して、多くの会員が派遣されました。そして、そんな支援活動の中でご縁ができた宮城県介護福祉士会の会長を招いて東日本大震災の経験を踏まえた研修を昨年7月に行うなどしてきました。

県総合防災訓練への参加

10月19日「長野県総合防災訓練」に県介として初めて参加しました。自衛隊・消防他、様々な関係機関が参加しての訓練でした。私たち介護福祉士会は、「福祉避難所の立ち上げ～要配慮者の受け入れ」という訓練を担当しました。本番まで詳しい訓練内容は聞かず、実際に近い環境で行政職員の方々など関係者と協力し、また話し合いながら作り上げていきました。

そして、最後に知事の視察があり、福祉避難所の重要性や専門職同士の日頃からの連携の必要性などを訴えました。



さてこのテントどうやって組み立てるんだ？
早くしないと避難者が来てしまう！



知事に福祉避難所の説明をする災害対策委員長。

今回の研修に参加された 丸山恵さんの感想

令和7年度長野県総合防災訓練が10月19日(日)岡谷市で開催され参加させていただきました。陸海空の自衛隊・消防署の方々など集結し大規模な訓練となりました。今回介護福祉士会としては【福祉避難所立ち上げ設置訓練及び要配慮避難者受け入れ訓練】を行いました。立ち上げから受け入れ・支援までとなるとやはり経験がないと動けないと思いました。県や市町村・他職種連携など、繋がりを密にしておくことはとても大事なことだと感じました。良い経験をさせていただきました。

このような災害派遣ボランティアに関心をお持ちいただけましたら、ぜひボランティア登録をお願いいたします。

登録はこちらのQRコードもしくは県介ホームページからお願いいたします。



ボランティア登録で活躍されている 日野里美さんの感想

介護福祉士会や長野県DWATを通じて、被災地での避難所支援活動に参加するきっかけは、副委員長の本木智恵子さんが東北を始め全国の被災地で活動してきた経験を伝えてくださっていたことが大きいです。被災地のニュースを見るだけでは知り得ない、被災者の実際の生活の手助けに、介護福祉士としての経験、視点が役立つことを知りました。いつ何が起こるか分からない＝自分ごととして捉えて、今の自分にできる手の届く範囲のことをする、被災地のことを忘れずに、身の丈の活動で、これからも関わっていこうと思います。

柳澤 玉枝（やなぎさわ たまえ）様

昭和60年に坂城町社会福祉協議会に家庭奉仕員として採用され、令和3年に介護福祉士を取得、令和5年から長野県介護福祉士会に入会されました。副会長、会長を歴任され、会の発展にご尽力いただきました。現在も坂城町社会福祉協議会の認知症通所介護事業所に勤務され、現役で頑張っておられます。

Q1 介護福祉士として 大事にしていることは？

やはり一人ひとりを大切にしたい支援をすることです。理念である「尊厳を支える介護」を心がけています。尊厳の保持については、働く仲間についても同じだと思います。「いつも気にかける、気遣いの言葉をかけること」が尊厳につながっていくのではないかなと思って大事にしています。何よりも利用者本位の介護が基本なのですが、日々の業務の忙しさに流されてしまっていることがあるのが実態です。「尊厳とは」どんなことなのと考えるとなかなか難しいです。それができているのかという事に関しては、振り返りが大切と思っています。

Q3 介護福祉士に期待することは？

介護の現場は、人材不足、大事な仕事なのに処遇が良くなくジレンマを感じたり、やりがいのある仕事なのに、不満や悩みを持って働いている仲間が少なくないのでは？

介護福祉士の皆さんには、自分の身近にいる仲間を気にかけて、自分の思いが気軽に話せる雰囲気のある場を作り出して欲しいと思います。介護福祉士としてのプライドを持ち、リーダー的存在であってほしいです。思いや悩みを持っていても話をする場が少ないのではないかと思います。気づきの場、お互いに癒される場、支え合う場を作る事で、皆が頑張れるのではないかと思います。介護は大変な仕事だというのをはねのけて、「明るく楽しい仕事」というイメージにして欲しいと思います。周りの人に明るい笑顔を見せて、人として信頼される介護福祉士であって欲しいです。

『教えて大先輩!!』

Q2 どんな勉強を されてきましたか？

振り返れば、自分が管理者になった時に学ばなければいけないと目覚め、ファーストステップに挑戦しました。リーダーとして必要なことを学び、職場に持ち帰ることができました。研修を通して情報交換ができ、学びの大切さを実感しました。日介のリーダー研修や生活支援技術について学び、キャリア形成には先輩方の講義についていき楽しく学ばせてもらいました。よき先輩に恵まれ今があると思ってます。

Q4 ストレス解消法は何ですか？

特にストレス解消とは思っていないのですが、キッチンに立つ事ですかね～。畑仕事をするのも好きです。季節の食材を使って、ジャムやおやき、野菜の佃煮などを作っています。作った物を配って、そこで話をしてくれることも楽しみです。昔の同僚と美味しいものを食べに行くのもストレス解消法ですね。（この日も、手作りのジャムを持参してくださいました）

Q5 好きな言葉は何ですか？

「蒔かぬ種は生えぬ」です。努力、行動をしないと結果は得られない。

やってみないと分からない、うまくできなくてもできなくても…そういう考え方でやっています。



研修会報告

北信支部 ● 家崎 かおり

利用者の背景と認知症を考え
実践する力をつける研修報告

7月11日(金)に認定介護福祉士であり介護福祉士養成実務者研修講師の荒井祥子先生を講師に迎え、「認知症の人の立場に立った介護と寄り添い方」についての研修を実施しました。

講義では、介護現場での具体的な事例をもとに、対応方法や声かけの工夫についてグループで意見交換を行い、その後ロールプレイを通じて実践的に学びました。同じ事例でも対応や声かけがグループごとに異なり、柔軟な対応の重要性を再認識しました。

特に、「利用者本位」の視点がいかに大切かを実感し、利用者を一人の人として尊重すること、安心感を与える関わり方の必要性を深く学ぶ機会となりました。

2時間という限られた時間でしたが、参加者からは「もっと時間が欲しかった」「実践的で勉強になった」との声が多く寄せられ、非常に充実した研修となりました。

今後は、団塊世代の認知症ケアに向けて、経験豊富な職員と新人職員が協力し合い、尊厳の保持と自立支援を重視した介護を目指すためにも、世代を超えた研修の継続が重要だと感じました。

後半の研修は2025年2月6日(金)に開催予定です。詳細は改めてご案内いたします。

南信支部 ● 中原 理恵

上伊那ブロックの生活支援技術研修

令和7年10月19日(日)南信支部 上伊那ブロックの生活支援技術研修をおこないました。参加者15名、HPを見たと遠方にも関わらず上田や岐阜県からも参加があり、大変嬉しい出会いもありました。研修会場には南箕輪社協デイ施設をお借りし、午前中は移乗や移動・午後に入浴介助についての実技を講師の棚秋大輔氏から教えていただきました。

普段の介助の中で、力任せにするのではなくその方がやっている動作やできていることを活かしながら、少しの支えになることで介助ができることを身をもって体験することができました。今は動画を見ればやり方は知ることができますが、自分自身がする側・される側を体感したり、講師の方が教えて下さるのを間近で見聞きしながら、繰り返し自分のものになるまで体にたたきこむといった機会は大変貴重な時間になりました。

参加者からも『知らなかった技術を体得できた、自分の再確認ができた』などの感想をいただき、本当にやってよかったと実感できる研修でした。早い人は研修終わりから…でしたが、翌日以降も心地の良い筋肉痛に『自分も利用者さんに安心してもらえる介助ができるよう体幹を鍛えよう』と心を新たにしたのは言うまでもありません。



Relay talk

私の行きつけの店

北信支部 長野南ブロック 金田 健彦

私の行きつけの店は「ベーカリーココラデ」です。牛乳パンが有名なお店ですが、どのパンも美味しくて色々買ってしまいます。特に私が好きなのがオニオンブレッドと生食パンです。オニオンブレッドはボリュームがあって食べごたえもあるし生食パンはもちもちしています。他にもフルーツサンドやメロンパンなどの甘いパンも充実しています。まだまだ食べたことの無いパンも沢山あるのでこれからも通い続けたいです。



東信支部 東信CDブロック 竹花 一希

私がご紹介したいのは、佐久市中込にあるラーメン店「麺や天鳳」です。このお店は、東京都中野区のラーメン激戦区で人気を誇る「天鳳」からのれん分けした実力店です。

看板メニューの「全部入り天鳳ラーメン」は、しょう油味、しお味、みそ味、にぼし味の4種類からお選びいただけます。また、麺の太さや担々麺の辛さを調整でき、自分好みにカスタマイズできるのが魅力です。

サイドメニューでは「チャー玉丼」がイチオシです。よく煮込まれたチャーシューと煮卵の組み合わせは相性抜群！口に入れた瞬間、その美味しさに箸が止まらなくなります。佐久方面にお立ち寄りの際は、ぜひ一度この絶品の味をご賞味ください。



中信支部 安曇野大北ブロック 塩原 直子

安曇野市豊科高家にある「TINCARBELL(ティンカーベル)」です。たまごパンで全国的に有名、都心では、高級スーパー成城石井、海外(アメリカ、香港他多数!)でも取り扱いがあり、名実ともに有名なお店です。たまごパンは味も多種類あり、季節限定商品もあります。豊科高家にある本店では、直営価格で購入でき、おすめは訳あり(少し形が崩れている程度で味は変わらず美味!)商品も格安で買えます。

他には、「焼き立てたまごパン」「焼きたてのパン」「焼き菓子」など販売商品は豊富にあります。安曇野にお越しの際はぜひお立ち寄り下さい！



お店のHPより

南信支部 諏訪ブロック 柳平 文子

諏訪市の諏訪大社(上社本宮)から徒歩3分位、私の自宅から徒歩15分位のところにある『生アイスのお店Het't』を紹介します。オーナーの妻とはママ友でもあります。

一度も冷凍しない製法で素材のおいしさをそのまま味わえる「生アイス」です。しぼりたて牛乳とヘーゼルナッツ味が一番人気。他にも県内各地で収穫された食材を使い、ソルベ等その日によっていろんな旬の味の「生アイス」が楽しめます。焼きたてのヘーゼルナッツのフィナンシェもおすすです。お店の情報がインスタに有ります。

オーナーは近くの畑でヘーゼルナッツを育てており、いつ実がつくのかなと私も楽しみにしています。



事務局からのお知らせ

研修のご案内

● R7年度 拘縮予防研修

日 程	R8年2月14日(土) 10:00～16:00
会 場	松本短期大学 3F
受講料	会員 4,000円／非会員 8,000円
締 切	2月1日(日)
講 師	田中 義行氏



● R8年度 第4期認定介護福祉士養成研修

日 程	R8年7月22日～R10年8月 全42日間(日程は調整中)
受講要件	介護福祉士資格取得後5年以上勤務した経験を有し、介護福祉士ファーストステップ研修修了、または、介護職員を対象とした現任研修100時間以上の受講履歴(ただしレポート課題あり)を有する者
定 員	30人(ただし、申込者が20人以下の場合は中止とします)
受講料	会員378,000円 非会員630,000円 I類とII類の2回に分けて納入いただきます

ケアウエルの登録のお願い

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。ご自身の会員情報をご確認できるケアウエルを活用していただく為、ケアウエルのログインIDとパスワードの取得をお願いいたします。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。

ケアウエルの主な機能と活用方法

機能カテゴリ	内容	メリット
会員情報管理	氏名・住所・勤務先・会費支払方法などの変更	事務手続きがオンラインで完結
研修履歴	受講履歴の確認、修了証の発行(※一部都道府県対応)	自己研鑽の記録と証明が簡単に
オンライン学習	動画コンテンツの視聴(順次拡充)	スキマ時間で学習可能、無料で利用可
デジタル会員証	WEB上で表示可能	証明書提示がスマートに

会員登録変更等
について

転居等で、住所・姓・連絡先等変わられた際は、事務局までお問合せください。
または、日本介護福祉士会ホームページ、会員専用サイト「ケアウエル」からもお手続きができます。
退会される場合には、所定の届のご提出が必要となりますので事務局までお問合せください。

＼ まずは登録しよう /

<https://jaccw-carewel.study.jp/rpv/>


▶ パスワードを忘れてしまった方はこちら

<https://jaccw-carewel.study.jp/rpv/remind.aspx>
▶ 日介IDが不明の方はこちら
(お問い合わせフォーム)
<https://business.form-mailer.jp/fms/83937e9724482>


『ケア輪久』

皆さん「ユマニチュード4つの法則」はご存じですか？実際に職場で実践している方もいらっしゃると思います。

10月22日(水)に長野県介護福祉士会 中信支部 大北安曇野ブロック研修「特定技能者の育成とコミュニケーションについて」の研修にズームで受講させて頂きました。

介護施設の外国人技能者の方が、この「ユマニチュード4つの法則」に沿った様な、心温まるやり取りを利用者の方とされている風景を見させて頂いて、「素敵だな」と感じました。研修は有限会社 創生活環境運営研修ルームで行われました。(伊東 進氏)。外国人介護従事者の方が実際に働いている様子を見て、日々の中で自分が忘れてしまった「思いやりの心」を思い出しました。外国人介護従事者の方は、言葉の壁だけではなく、様々な壁がありますが、皆、同じ「介護者」としてこれから進んでいきたいです。

中信支部 新村千草



(10月号 訂正箇所:個性心理学「篠原司津先生」でした)

編集後記

朝晩の冷え込みに冬の気配を感じるこの頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

過日開催された「第12回大町病院祭」に息子と一緒に参加し、多くの方々と温かな交流をさせていただきました。病院の講堂では、中高生を対象としたワークショップやシンポジウムが行われ、医療・福祉の現場で働く方々の言葉に耳を傾ける若い世代のまなざしがとても印象的でした。「人の役に立ちたい」「支えになりたい」という純粋な想いに触れ、私たち自身も初心を思い出す時間となりました。

これからも地域に寄り添い、思いやりの輪を広げていけるよう、歩みを続けてまいります。寒さ厳しい季節となりますが、どうぞ皆さまお健やかにお過ごしください。

中信支部 関崎純子



長野県介護福祉士会広報誌「ケアワーク信濃」

Vol.182(2025年12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