



高知県介護福祉士会広報誌 — 第49号 —

喜怒哀楽

K I D O A I R A K U

- 発行 高知県介護福祉士会
- 編集 広報委員会
- 事務局 〒780-8567
高知市朝倉戊375-1
高知県社会福祉協議会内
TEL 088-844-4611
FAX 088-844-9443
- URL <http://kaigo-kochi.jp/>

令和3年度高知県福祉・介護新任職員フォローアップ研修(10月8日開催) 「管理栄養士と学ぶ メンタルヘルスと食事の重要性」

福祉・介護施設へ入職1年未満の新人職員を対象に、(株)大賀薬局・管理栄養士の鷹尾有紀氏をリモートで講師に招き開催しました。

入職して不安やストレスを抱えていると思いますが、ストレスの原因の一つとして偏った食事があげられます。食事の重要性について学び、少しでも心の健康を保ちつつ仕事ができるようにと思い、企画しました。

まず、ストレスチェックを行い、今のストレス度を数値化する事で自身の置かれている状況を認識しました。それからストレスと食生活を自身の健康に置き換え、食事の重要性について学びを深めていきました。

交感神経と副交感神経のバランスを整える事が大切で、そのためには幸せホルモンに必要な栄養素を摂る必要があります。幸せホルモンを順調にするための食事や、メンタルに不調が現れた時にオススメの10品目を教わり、「ストレスを感じたら食べてみたい」と学びを実践してみようと言う声が聞かれました。

ところで、一食の食事量はご存知ですか？主食は個々の拳の大きさ、主菜(肉・魚など)は手の平の大きさと厚さ、副菜(ビタミン・ミネラルなど)は両手いっぱいの大盛り量。管理栄養士の視点だから知りえる知識に、「利用者さんとのコミュニケーションの場面で使ってみます」と話される方もいました。

後半は先輩職員との座談会を行い、講義の中で感じた事や職場での悩みなどを話し合いました。グループ発表では、発表者が言葉に困っていると助け合っているグループも見られ、今回の研修を通して一つの繋がりができたのではないかと感じました。

コロナ禍で現場業務も大変な中、研修参加にむけ勤務調整してくださり、ありがとうございました。2月に第2回目を企画しておりますので、引き続き参加をよろしくお願いいたします。



NEXT委員長(理事) 野中 大輔

靴底汚れの侵入を防ぐ
レンガマット
RPS22

オフィスの玄関に
設置な滑り止め
フロー
マット
RPS25

入口のイメージアップを
イメージマット
RPS22

① お客様が最初に目にする 空間は、常に美しくありたい。

— ダストコントロールマットの役割とは。 —

- ① 汚れ防止 入室する際に靴底に付着した土砂の侵入を吸着剤や素材の特性を活かして閉じます。
- ② エントランスのドレスアップ 自由な表現が可能なオリジナル・オーダーマットで入口のイメージアップを図ります。

日本ダストコントロール協会加盟店
清潔と快適の総合サービスをめざす リユース&リニューズ

有限会社 リースキン高知

本社 〒781-0252 高知市瀬戸東町2丁目77番地2
営業所 高知市長浜1592-4 TEL (088)841-6336 Fax (088)841-5668

介護出前講座(日高村立日高中学校)について

高知県介護福祉士会では、高知県キャリア教育推進事業の一環として県内の小中学校を訪問し、「介護」について知ってもらうこと、介護の仕事について正しく理解してもらうことを目的として介護出前講座を開催しております。

私も平成28年から参加しており、今年で6年目となりました。各学校の希望に沿った内容で講座を開きますが、当初は高齢者の対応や認知症についてといった内容が多かったように思います。ここ最近ではオリンピックやパラリンピックの影響もあってか、いろいろな障害やジェンダーの理解といったテーマも増えてきました。



今回、7月9日(金)に日高村立日高中学校の依頼を受けましたので、どういった内容なのか、少しご紹介しましょう。日高中学校は仁淀ブルーに繋がる日下川のほとり、豊かな自然環境に包まれた小高い丘の上にあります。

1年生の総合学習のテーマは「共生社会の実現に向けて」です。24名の生徒が、障害(身体・知的・精神)、高齢者、外国人、ジェンダーとテーマ毎に6つの班に分かれて事前学習を進めておりました。日常生活でどんなことに困っているのか、どのような支援が必要なのか、解決の方法は等、とても具体的に取り組まれています。

出前講座では、1時間目にパワーポイントを使っての座学を行い、障害の概要や実情、共生社会の具体的な方向性を一緒に考えていきました。2時間目は広めのフロアに移動して、機材を使って高齢者や視覚障害の体験と支援の方法を、それぞれ交互に取り組んで頂きました。



人それぞれに解決方法がありますので、根気よく、共生社会の可能性を探る機会となればありがたいです。皆さんが巣だった母校の後輩たちに、我々が携わっている介護の素晴らしい魅力を、今後も伝えていきたいと思っております。

広報委員(理事) 福西 利孝

東洋羽毛「睡眠セミナー」無料サービスのご案内

良質な睡眠は、健康で充実した
毎日を過ごす基本です！

◆こんなお悩みはありませんか？

- 夜勤明け、体は疲労しているのになかなか眠れない。
- 寝起きが苦手で起床時間ギリギリまで起きられない。
- 睡眠時間は長いのに、眠りの質に満足できない。



◆睡眠セミナーを無料で開催しています

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した講師による充実したセミナーを開催し、職場の問題解決のお手伝いをさせていただいております。

TUK 東洋羽毛中四国販売株式会社 愛媛営業所
〒791-1114 愛媛県松山市井門町 21-1 www.toyoumo.co.jp

お気軽にお問い合わせ
合わせください

0120-233107

～フェイスシールド配布のお知らせ～

この度、株式会社ヤマシヨウ様より、フェイスシールドの寄付を頂戴しました。

現在、高知県介護福祉士会で行われる集合研修等で活用させて頂いておりますが、介護の現場を支えて下さっている会員の皆さんにおかれましても、それぞれの事業所や施設内にて、スキルアップを図る取り組み等に活用して頂ければ幸いです。

R3年11月15日～12月10日迄の期間、申し込みを受け付けます。

(但し、お一人様50枚までとさせていただきます。)

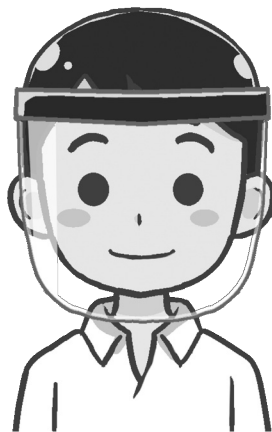
受け取りについては直接高知県ふくし交流プラザ(高知市朝倉戊375-1)まで取りに来られる方に限ります。

事前に電話連絡の上、当日は①本人確認できる書類(免許書等) ②会員証の2点を持参して下さい。

尚、受け取りの時間帯は10時～14時の間をお願い致します。

申し込み先：高知県介護福祉士会事務局
ふくし交流プラザ1階
高知県社会福祉協議会内
TEL 088-844-4611 (担当 大藤)

*申し込みの受付時間は平日の10時～14時となっております。



福祉用具・介護用品の販売・レンタルはアルフレッサ篠原化学シルバー事業部へ。



電動四輪車

介護保険が適用となる場合
1か月レンタル料

2,000円～

alfresa

アルフレッサ篠原化学株式会社

シルバー事業部：高知市南御座9-41(展示場)

☎ 088-882-5000

<http://www.e-shinohara.co.jp>



写真の商品は1か月レンタル料
1,000円の商品です。

介護ベッド

介護保険が適用となる場合
1か月レンタル料

500円～

●●●●● 研修・イベントのお知らせ ●●●●●

日程	内容	講師等	会場
11月21日(日)	第28回日本介護福祉士会全国大会/ 第19回日本介護学会	福祉ジャーナリスト 町永 俊雄 他	オンライン (無料)
12月22日(水)	高知県福祉・介護若手職員研修及び 介護交流会(第2回目)	高知県立大学 辻 真美 氏	ふくし交流プラザ/ オンライン
1月15日(土)	介護職種の技能実習指導員講習会	高知県介護福祉士会理事	
2月24日(木)	実習指導者フォローアップ研修	介護福祉士養成校講師 高知県介護福祉士会理事	

※福祉研修センター共催のケアテーマ別研修は随時開催中！テーマ①、③に参加の会員の皆さんへ、
当会主催研修会で使用いただける割引券(1,000円分)を発行しています。

※各研修会や最新の情報は本会ホームページに掲載します。(HPから研修申込ができます)

※研修会について何かご要望等ありましたら、下記メールアドレスまでお願いいたします。

メール ☒ ccw@kaigo-kochi.jp

ホームページQR



編集後記

11月に入ると季節は一気に秋から冬へ変わって行き、あっという間に一年が終わろうとしていますね。
まだまだ新型コロナウイルスの影響が色濃く残る中、それぞれが大変な思いや残念な気持ち、つらい事も
あった一年だったのではないのでしょうか。コロナ感染症の一日でも早い収束と、来年こそは穏やかな年にな
るよう願うばかりです。

これから年末に向けてますます忙しい時期となります。皆さんも、食事や十分な睡眠を心がけ、体調管
理を行いながらどうぞお気をつけてお過ごし下さいませ。

広報委員(副会長) 安岡 義訓

お仕事承ります!

今お使いの名刺や封筒、
ハビリに相談してみませんか?

(パンフレット・定期刊行物・一般帳票類など、印刷物全般)

私たちは障害のある方々の「働きたい」を
サポートする事業所です。

まずは見積もりから!
気軽にお電話下さい。

高知ハビリテレーリングセンター

〒781-0313 高知市春野町内ノ谷63番地6

TEL(088)842-1921 担当:中山、福西