

羅針盤

介護福祉士

らしんばん

No.74 (No.32)

平成 30 年 6 月発行

一般社団法人岡山県介護福祉士会

〒700-0807

岡山市北区南方2丁目13-1

岡山県総合福祉・ボランティア・

NPO 会館「きらめきプラザ」7 階

TEL : 086-222-3125

URL : <http://www.okayama-kaigo.jp>

印刷編集協力：友野印刷



うるうる



演芸を見て
感激しました！



えがお

毎年この季節になると、ご家族様との交流を目的に花見会を開催しています。楽しい出し物や回転寿司など美味しい屋台もあり、楽しいひと時を過ごしました。

今年は例年にくらべ桜の開花が早く、すっかり花は散ってしまいましたが、ご利用者様やご家族様のえがおは満開です。

特別養護老人ホーム おおさ苑 大本 その子

—— 平成30年度 ——
一般社団法人 岡山県介護福祉士会

理事会 総会 報告

平成30年 3 月 9 日

平成29年度 第2回 理事会 理事11名 監事1名参加で開催
第1号議案 平成30年度 事業計画 収支予算（案）

平成30年 5 月 2 日

平成30年度 第1回 理事会 理事11名 監事1名参加で開催

第1号議案 平成29年度 事業報告 決算報告（案）

第2号議案 顧問・参与について

（参与 田渕美野里、顧問 草加昭子）

報告事項 選挙管理委員会より、平成30年度代議員選挙結果

理事選考会・役職選考会により選定された理事候補・役職者候補報告

会員入会状況の報告

平成30年 5 月 18 日

平成30年度 定時総会 出席者数（委任状によるものも含む）57名で開催

第1号議案 平成29年度 事業報告 決算報告（案）

第2号議案 平成30年度 事業計画 収支予算（案）

第3号議案 理事監事の任期満了による選任について

*30年度選出の新代議員により、審議され第1・2号議案とも承認されました。

*第3号議案の理事監事の選任は選挙管理委員会が取り仕切り、新しい理事監事20名が選任されました。

審議終了後、臨時理事会が開催され役職者（会長・副会長）が承認され、総会において報告されました。

報告事項 顧問・参与について

総務委員会のスケジュールについて

会員入会状況の報告

会長挨拶

平成30年度の社員総会を無事に終えることができ感謝申し上げます。

本年は改選の年でもあり、30年31年度の代議員59名と内理事監事20名が選出されました。また、今期の会長に安達が継続で任命されました。執行部と共に介護福祉士の社会的地位を向上するために頑張りたいと思います。今回の新しい計画として、平成31年度中国・四国ブロック研修の準備に向けたプロジェクトチームの発足と、認定介護福祉士研修準備室の設立があります。更なる質の向上のため、魅力ある研修計画等を発信していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

（岡山県介護福祉士会 会長：安達 悦子）

新体制のお知らせ

一般社団法人岡山県介護福祉士会 代議員（平成 30・31 年度） 59 名

岡山地区 会員数：437			代議員選出人数：12 名
1	会 長	安達 悦子	いんべ通園センター
2	副会長	齋藤七七重	障害者支援施設竜ノ口寮
3	理 事	冲中 純子	社会福祉法人淳風福祉会
4		横山やよい	特別養護老人ホーム旭川敬老園
5	理 事	松島智枝美	特別養護老人ホーム旭川敬老園
6		加納 忠紘	障害者支援施設竜ノ口寮
7		平松 稔之	社会福祉法人淳風福祉会
8		松本 龍二	グループホームももたろうの郷かもがわ
9		柴田 育子	障害者支援施設かえで寮
10		★河崎 崇史	創心会リハビリ倶楽部
11		早見 潤一	有料老人ホームあい愛の郷
12		森 柚葉	老人保健施設玉野マリンホーム
倉敷地区 会員数：289			代議員選出人数：10 名
1	理 事	田中美保子	特別養護老人ホームますみ荘
2		三宅真奈美	川崎医療短期大学
3		増見富海子	特別養護老人ホームみゆき園
4		守屋 裕江	特別養護老人ホームあすなろ園
5		吉川 信一	特別養護老人ホーム浅原桃花園
6		内藤 佑弥	特別養護老人ホームみゆき園
7	副会長	★吉田 和明	しげい病院
8		中村 幸子	すみれヘルパーステーション(メゾン・ド・しるく)
9		藤井 仁美	障がい者支援施設瀬戸内学園
10		宮内 祥	株式会社創心會
東備地区 会員数：105			代議員選出人数：7 名
1	理 事	瀧川 智子	三幸福祉カレッジ
2	理 事	★甲加 勇樹	老人保健施設エスペランスわけ
3		角南 タ子	老人保健施設エスペランスわけ
4		山下 茂樹	特別養護老人ホーム和気広虫荘
5		佐々木菜名	老人保健施設エスペランスわけ
6		小橋謙太郎	介護老人保健施設ひだまり苑
7		小塚 卓	特別養護老人ホーム広虫荘

★は地区部長
美作地区の地区部長は「福田 洋平／グループホーム北山」です。

真庭地区 会員数：54			代議員選出人数：6 名
1	理 事	★森谷 謙作	特別養護老人ホーム高瀬
2	副会長	菅原 摂子	ゆうあいグループホーム
3		織田 正樹	特別養護老人ホーム檜山荘
4		山崎 一範	特別養護老人ホーム檜山荘
5		井川 沙樹	ゆうあいグループホーム
6		古山 喬成	ラ・ストーリー・ケイズ特別養護老人ホーム高瀬Ⅱ
美作地区 会員数：150			代議員選出人数：7 名
1		須江 裕子	美作大学短期大学部
2		西本 光男	特別養護老人ホーム奥津広済園
3		藤田 妙子	津山中央記念病院
4	理 事	神田 統夫	老人保健施設勝央苑
5		河島 友美	社会福祉法人救護施設津山広済寮
6		白井 結佳	社会福祉法人中央福祉会白寿荘
7		氏平 和子	介護老人保健施設弥生ヶ丘
新見地区 会員数：28			代議員選出人数：4 名
1		立花 久恵	
2	理 事	★磯田 明枝	認知症高齢者グループホームわが家
3		田辺 昌江	小規模多機能型居宅介護事業所福の木
4		池田 和輝	特別養護老人ホームおおさ苑
高梁・総社地区 会員数：115			代議員選出人数：7 名
1		谷本 朋美	社会福祉法人順正福祉会グリーンヒル順正
2		樋口久美子	特別養護老人ホーム白和荘
3		伊賀 千裕	介護老人保健施設ひだまり苑
4	理 事	大森 幹人	総社市社会福祉協議会
5		平井 大介	特別養護老人ホームさくばらホーム
6	理 事	★平井 千恵	総社市社会福祉協議会訪問介護事業所
7		山本 典彰	特別養護老人ホーム有漢荘
井笠地区 会員数：53			代議員選出人数：6 名
1		佐藤ひづる	デイサービスセンターサントピア
2		立間百合子	特別養護老人ホーム三愛園
3	理 事	★山本 宜正	特別養護老人ホーム四季の里
4		西江 敏雄	小規模特別養護老人ホームみどりの丘
5		中村 道明	小規模特別養護老人ホームみどりの丘
6		池田 和彦	創心会居宅介護支援センター笠岡

各 委 員 長

総 務 委 員 長	安達 悦子	広 報 委 員 長	菅原 摂子	介護技術指導委員長	齋藤七七重
研 修 委 員 長	松島智枝美	調 査 研 究 委 員 長	瀧川 智子	倫理委員会準備室長	吉田 和明



第12回介護実践研究発表会

開催日時：平成 30 年 1 月 18 日（木） 於：旭川荘研修センターよいい川



No.	テーマ	所属	発表者
発表 1	快適な入浴環境を目指して ～患者体験を通して機械浴ストレッチャーの冷たさの軽減方法を見出す～	しげい病院	石原 文子 渡邊 チエ
発表 2	他職種連携で日常生活動作の獲得に繋がった事例について ～ご自宅アセスメントを中心に～	創心会リハビリ倶楽部 中洲	芳本 康和
発表 3	トラベルリハサークルの参加から在宅生活の質的向上 ～目標が通過点であり、今後の生活に繋がっていくこと～	創心会リハビリ倶楽部 玉島	中野 容子
発表 4	ホテルを利用した外食への取り組み ～入所者の楽しみアップを目指して～	介護老人保健施設ゆうあい	岡本恵美子
発表 5	新人育成制度の導入から 6 年 ～見えてきた課題と、今後の取り組みに向けて～	老人保健施設エスペランスわけ	佐々木菜名
発表 6	グループワークを活用した介護労働支援の評価 ～働きやすい職場を目指して～	ブランドガーデン南町	松久保ひとみ 平田 忠弘
発表 7	晴れる家の活動知っとな？でええ楽しいけん ～笑顔が溢れる活動は人と人を繋げる～	岡山県介護福祉士会 青年隊 晴れる家	甲加 勇樹 早見 潤一
発表 8	復職に向けて ～K 様の事例～	創心会元気デザイン倶楽部	田川 将之
発表 9	疾患別ケアの取り組み ～ピック病の方の生活の安定を図る～	特別養護老人ホーム唐松荘	安藤 隆史 松田まゆり
発表 10	知的障がいのある利用者の生活を支える介護福祉士の役割 ～障害者支援施設の高齢化の現状と今後の課題～	障害者支援施設かえで寮	柴田 育子
報告 1	一般の人からみた、介護・介護福祉士に対する印象について ～岡山県内 8 ヶ所におけるアンケート調査結果より～	岡山県介護福祉士会 調査研究委員会	瀧川 智子

助言者：社会福祉法人旭川荘 企画広報室 室長 小幡 篤志 氏
旭川荘厚生専門学院 介護福祉学科 学科長 藤原美恵子 氏
一般社団法人岡山県介護福祉士会 会長 安達 悦子 氏



特別講演

『介護福祉の外国人労働者について』

講師：社会福祉法人旭川荘 企画広報室 室長 小幡 篤志 氏

日本国内の介護施設でも外国人技能実習生やEPAを受け入れている事業所が増えてきています。外国人技能実習生の日常会話は成り立つも、文化や風土の違いから、利用者だけでなく職員との溝が出来ている人も少なくないのが現状です。現場で働く私たちが同じ職業人であるということを尊重しつつ、フォローしていきだけの環境が受け入れ先には求められます。また、自分たちが根拠をもって指導できるだけの知識と技術、そして気持ちを持てるように、日々自己研鑽する必要があると感じました。

受賞者インタビュー

優秀賞 柴田 育子さん

今回、受賞することが出来たのは、たくさんの方々の協力のおかげだと感じました。喜びの反面、賞に恥じないように身の引き締まる思いでいっぱいです。発表は、とても緊張しましたが、新たなことに挑戦することの大切さを実践研で改めて感じました。発表会では、様々な研究発表を知るとても良い機会となりました。今回の受賞を自施設におけるモチベーションにかえて、これからも様々な取り組みを続けていきたいです。



会長賞 佐々木 菜名さん

当施設で6年前に始まった新人育成制度は当初、新人だった私の大きな支えとなり、いまでも介護職を続けていられる原点となっています。現在は新人職員を指導する立場となり、チカラ不足を痛感し悩むこともあります。私自身も多くの方に支えられていること、新人職員をそばで見て支えたいという気持ちが力になり成長させてもらっていることを実感しています。今回、これまで行ってきた取り組みを発表する機会を得て、素晴らしい賞を頂くことができとても感謝しています。これからも一人の先輩介護福祉士として、この仕事の楽しさややりがいを発信し、次世代につなげていける存在になりたいと思います。

特別賞 安藤 隆史さん 松田 まゆりさん

今回、実践研究発表会の機会を与えていただきありがとうございました。私たちの発表が評価され、特別賞をいただき嬉しく思います。今回の研究は、日々のご利用者様の生活をより良くしたいという気持ちからユニットの皆で話し合い、試行錯誤し、パーソンセンタードケアを努めたことで、見えてきた結果でした。日々、対象となられたご利用者様が、自分を取り戻されていく様子をお伝えできたことで、他の施設の方々にピック病のご利用者様へのケアに少しでも参考にしていただけると嬉しく思います。

会長のあいさつ



今回で12回目の介護実践研究発表会となります。長年にわたり継続することに意味があり、今回は10題集めることができました。専門職として研修研鑽に励み、それを継続していくことの意味を大切にしたいと思っています。今日はお互いの発表を聞きながら参考になるところは参考にして、発表した方は施設に持ち帰って更なる向上を目指す機会にさせていただけたらと思います。今日は有意義な1日になりますようよろしくお願い致します。

来場者の声

高梁総社地区 平井 大介さん

今回は様々な角度からの事例を拝見しました。在宅復帰や旅行と言う楽しみに向けてのリハビリ、新任職員への教育などをみて自身の業務と関わりの少ない事には感動し、関わりの強い事には共感したりと楽しく学ぶ事が出来ました。

岡山地区 上岡 由美さん

これまで知らなかった介護の理論や介護の在り方を学ぶ機会となり、介護の奥深さや醍醐味を感じることが出来ました。意識を高めることにより、利用者を大切に思う優しさも増し、より豊かに安心安全な暮らしになります。気持ちを傾聴する姿勢で、一つ一つの仕事を丁寧、確実にやりたいです。

今年も熱い戦いが繰り広げられました。

「第3回 おかやま介護グランプリ」

・食事介助部門



・入浴介助部門



・排せつ介助部門



・デモンストレーション



「2018」開催

総合優勝&
排せつ介助部門優勝



team エスペランスわけ (医療法人紀典会)

受賞できなかった、去年の悔しさから一年越しのリベンジを果たしました。優勝したことで、自施設のPRになれたことは嬉しかったです。



済生会 みなみがた荘

すごく嬉しいです。職場のみなさんに協力してもらって取ることができた準優勝だと感謝しています。



社会福祉法人寿光会

大変でしたが頑張りました。グランプリの時だけでなく、普段から利用者様に快適に過ごしていただけるように努力したいと思います。



TATSU (社会福祉法人旭川荘) 小野 智香子さん

職場の方々から「頑張ったね」「すごいね」「お疲れ様」等たくさんの声をかけてもらいました。

来場者アンケートより

自立支援の観点から、どこまで自分でしてもらうかという点が難しいと感じた。

他施設の方などが見れてとてもよかった。

出たかったがエントリーできなかった。来年は出たい。

普段からの技術がきちんと活かされているかどうか、自身で今度確認できるもので良かったと思う。

ありがとうございました。いい勉強になりました。

普段対象となる入居者さまがいないため勉強になった。

展示企業一覧 (順不同)

会 社 名
東洋羽毛中四国販売株式会社 岡山営業所
株式会社アスティコ
丸菱産業株式会社岡山支店
有限会社 ナカシマ建創
日本ケアミール株式会社
株式会社アンビシャス
株式会社林原
IHD 協同組合
学校法人穴吹学園 穴吹医療福祉専門学校
株式会社タイガーマシン製作所
西日本メディカルリンク株式会社

//がんばっています//

青年

隊

「晴れる家ハレルヤ」隊員



青年隊「晴れる家」活動報告！

晴れる家研修

1月23日(火)に晴れる家の企画する研修会と交流会を実施しました。

晴れる家研修では晴れる家の年間活動計画となる企画案をみんなで考える取り組みをしました。グループワークを行い、各グループからとってもユニークでわくわくするような意見がたくさん出てきました。

みんなそれぞれ得意な事や、気になっている事、これをやったら楽しいかも！どうやったら人が集まってくれるんだろう？など企画を計画するための課題を話し合い、その企画案を分類化しました。

そしてたくさんの企画案から晴れる家が実施するにはどのように進めていくかも話し合いました。

どの企画も楽しそうな案ですが、実際に計画から実施まで出来る事を晴れる家らしく企画していこうと思います。



晴れる家交流会

晴れる家研修会と会場を変えて交流会も同日に開催しました。

今回の新年会のテーマはいつも晴れる家の企画に参加してくれる方達に優先的に声をかけさせてもらい、親しい仲間達ともっと親交を深める事を目的に実施しました。

参加者には自身を語れる物を何か持ってきてくださいとお願いして、持参してもらいました。そのため男性陣は特に力が入って仮装大会のような恰好になっていました(笑)

それぞれが持ち寄った物を1分間で語ってもらい、今まで知らなかった一面に気づいたり持ち寄った物を元に話が弾み、今まで交流の少なかったメンバー同士も打ち解けるきっかけとなっていました。

昨年実施した新年会とはまた違った楽しい時間を持つ事が出来たので、また仲間達と1年間頑張っで活動していこうと思います。



ももたろう未来塾

2月5日(月)に吉備中央町にある下竹公民館で行われた、ももたろう未来塾の教育チームが中学生を対象にしたキャリア教育の企画に参加させて頂きました。

ももたろう未来塾とは岡山県が主催で行っている研修で、地域づくりのリーダーや他職種の方たちとのネットワークを作る事を目的に行われている研修です。

晴れる家代表の甲加も1年間この研修に参加させて頂いており、その繋がりからこの企画のコラボが行われました。

このキャリア教育の企画は、吉備中央町の中学校の2年生が立志式に自分の夢や目標を発表する事を目的にしており、地域の大人たちにアドバイスをもらいながらグループワークを進めていく企画でした。

晴れる家メンバーも8人参加させて頂きましたが、普段あまり関わる機会の少ない中学生と、最初は何を話したらいいんだろうと少し不安を感じるメンバーもいましたが、始めるとそれぞれのグループでみんな活き活きと話していました。

この企画では直接介護の仕事を中学生に伝えられる機会は少なかったですが、まだ将来の方向性が完全に決まっていない時期の中学生に、まず介護の仕事を知ってもらえるきっかけとなる繋がりには将来の選択肢を増やすために重要だと感じました。

今年度は晴れる家でも次世代を担う方たちに向けての企画を行っていこうと計画中です。

ここで学ばせて頂いた経験を活かしていきたいと思っています。

(晴れる家代表 甲加)



広島県介護福祉士会若者会絆主催

『介護の語り場 大発表会 2018 ～入れよう！やる気スイッチ!!～』

3月21日(水)に広島県介護福祉士会若者会絆主催『介護の語り場 大発表会 2018 ～入れよう！やる気スイッチ!!～』に晴れる家から8名参加してきました。本大会は広島県内の施設や養成校、そして中国地方の介護に携わる若者たちで構成された団体が集まり、介護に関するテーマについての熱い思いを語り合う場として行われています。今回から新たに、介護をテーマにした替え歌大会も加わり、笑いあり涙ありの魅力的な発表を見ることができました。また晴れる家からは、副代表の早見が「原点回帰」のテーマで自身が介護という仕事に携わろうと思ったきっかけについて発表し、見事絆代表賞を受賞することができました。

受賞コメント：「今回発表者として登壇させていただけたこと感謝しています。発表するに当たって、自分の介護の原点を見直すことができ初心に戻ることができました。発表を通してやる気スイッチ入りました！」

(晴れる家 小橋)



入会説明会同行

専門学校・短期大学卒業生への介護福祉士会入会説明会に同行させていただきました！去年から入会説明会に同行させて頂いていますが、今回は去年より多く5校の専門学校・短期大学に同行させて頂きました。去年の経験も活かしながら、メンバー同士どんな風に話したら学生に興味を持ってもらえるか考え、話をさせて頂きました。今年度はたくさんの活動をしていることもあり、「晴れる家に入りたい」「晴れる家の企画に参加してみたい」という学生もいて、終わってから職員室にわざわざ足を運んでくれる学生さんもいてくれました。去年にはない反応だったので本当に嬉しく思いました。また、今年度はできるだけメンバーそれぞれの卒業校に行くようにしたので、お世話になった先生方にも学生の頃より成長した姿を見せることができ誇らしくも思えました。先生からも企画によっては学校の授業の一環で参加させることができるかもしれないと、晴れる家の活動に対して前向きなお話も聞くことができました。晴れる家の活動が少しずつですが認められるように思いメンバー一同とても嬉しく思います。まだまだ人前で話したりするのは緊張しますが、とても貴重な経験の場を頂き有り難く思います。これからももっと学生も巻き込めるような楽しい活動を企画していきたいと思います。

(晴れる家 岡本)





認定介護福祉士について



5月18日（金）きらめきプラザにて、日本介護福祉士会および認定介護福祉士認証・認定機構事務局の神田氏を迎え、介護福祉士の上級資格として注目を集める“認定介護福祉士”資格についての説明会が開催されました。

認定介護福祉士とは、居宅・施設系サービスを問わず、多様な利用者・生活環境・サービス提供形態等に対応して、より高い介護実践力と広い知識をもって介護サービスマネジメントを行い、介護と医療の連携強化や地域包括ケア等に対応できる介護福祉士のことです。

説明会でのお話を伺うに従い、国家資格である介護福祉士の資格取得をゴールとするに留まらず、資格取得をスタートとして、利用者の生活を支える専門家としての介護福祉士の資質を高め、介護の根拠を言語化し多職種にも発信・共有し、実践していく力を養うことの大切さを実感するとともに、今後社会に必要とされる介護福祉士とは正に認定介護福祉士に求められている資質そのものなのだと感じました。

認定介護福祉士になるためには、認定介護福祉士養成研修を受ける必要があります。

養成研修の受講要件としては、①介護福祉士としての実務経験 ②介護福祉士としての一定のレベルを身につけていること（介護職を対象とした研修の一定時間数以上の受講等）が必要になりますので、認定介護福祉士養成研修の受講を希望する方は、今から準備をしておきましょう。

説明会に参加した会員の皆さんからは、「今まで勉強してきたこと、現場で実践してきたことに更に積み上げてステップアップできる資格。ぜひ挑戦したい。」「日々の仕事を続けながら、できるだけ参加しやすい研修スケジュールの調整を何とかお願いしたい。」といった認定介護福祉士資格への関心の高さを伺わせる意見が多く聞かれました。

全国では既に28名の認定介護福祉士が誕生し、活動を開始しています。岡山県介護福祉士会でもプロジェクトチームを立ち上げ、養成に向けて準備を進めています。次なる目標として、多くの方が認定介護福祉士を目指して学び続けられるルートの構築にますます期待が高まっています。

（岡山地区：広報・山縣）



岡山県
介護福祉士会

研修・講座・イベント

スケジュール

平成 30 年度

① 実務者研修教員講習会
(全 8 日間)

5/26(土) 6/2(日)
6/9(土) 6/16(土)
6/23(土) 6/30(土)
7/7(土) 7/14(土)
7/21(土) 7/28(土)

開催中止

会場：岡山県立大学

② ファーストステップ研修会
(全 15 日間)

6/2(土) 6/20(水) 7/6(金)
7/18(土) 8/3(土) 8/20(土)
9/3(土) 9/26(金) 10/12(水)
11/1(土) 11/25(水) 12/5(水)
12/21(金) 1/16(水) 2/14(木)

受付終了

会場：きらめきプラザ

介護技術指導者
(有資格者)対象

⑧ 介護技術指導者ファーストステップ研修会
(全 15 日間)

受付終了

会場：きらめきプラザ

会員の方限定

⑨ 介護技術指導者養成講習会
(全 2 日間)

8 月 9 日(木)
10 日(金)

会場：美作大学

③ 一般研修会
「地域医療の実際
～歯科との多職種連携～」

6 月 29 日(金)

会場：きらめきプラザ

④ 介護福祉士実習指導者講習会
(全 4 日間)

8 月 22 日(水)・23 日(木)
29 日(水)・30 日(木)

会場：岡山県立大学

⑥ 介護技術基本講習会

10 月 5 日(金)

会場：きらめきプラザ

介護技術指導者
(有資格者)対象

⑩ 介護技術主任指導者養成講習会
(全 2 日間)

10 月 開催

会場：三世代交流センターよい川
(予定)

⑤ 介護福祉士基本研修
(全 4 日間)

9 月 27 日(木)・28 日(金)
10 月 18 日(木)・19 日(金)

会場：川崎医療短期大学

⑦ 中堅職員研修会
「障がいについて」(予定)

平成 31 年 1 月開催予定

会場：きらめきプラザ (予定)

⑪ 介護福祉士国家試験対策
『全国統一模擬試験』

12 月 開催予定

会場：きらめきプラザ
(予定)

第 4 回
おかやま介護グランプリ

12 月 開催予定

会場：岡山コンベンションセンター
(ママカリフォーラム)

日本介護福祉士会 全国大会
日本介護学会

11 月 2 日(金)
3 日(土)

会場：熊本県

中国四国ブロック研修会

11 月 25 日(日)

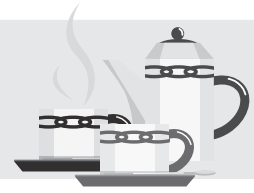
会場：高知県

※各研修・講座・イベントの詳細は決まり次第、ホームページへアップさせていただくと共に、会員様へはお手元へ送付させていただきます。

一般社団法人 岡山県介護福祉士会
〒700-0807
岡山市北区南方 2-13-1きらめきプラザ 7 階
Tel : 086-222-3125(平日 10:00~16:00)
<http://www.okayama-kaigo.jp/>

みんなの広場

ほっとステーション



趣味の一つで、燻製をします。

8年前からゆっくりと時間を使い生活をしたいと思い、燻製にはまりました。

ゆっくりと自分と向き合う時間を持つ趣味の一つです。

今回は、牡蠣の燻製オリーブオイル漬け・猪肉の燻製（ベーコン）を作りました。

食べられるまで牡蠣は5日かけます。猪肉は8日かけます。

1年頑張った自分にご褒美です。

家族・知人・事業所の方にもお裾分け、わいの感謝の気持ちです。

燻製を酒の肴にして、食べる時が至福の時間です。結構好評ですよ。

(P N : K-39)



作り方

【カキ】

- ①カキを流水で流し、茹でる
- ②ソミュール液（塩水＋香草）に1日つける（冷蔵庫で）
- ③10分程度流水で流す
- ④乾燥させる
- ⑤スモークウッドで2時間ほど燻製する
- ⑥1時間ほど外気にあてる
- ⑦オリーブオイル＋鷹の爪に漬け込んで3～4日で食べる



【猪】

- ①肉にフォークで穴をあける
- ②塩（マジックソルト）をすりこむ
- ③冷蔵庫で冷やす（5日ほど）
- ④30分ほど流水で流す
- ⑤乾燥させる
- ⑥スモークウッドで3～4時間燻製する
- ⑦2時間ほど外気にあてる
- ⑧1日過ぎて食べる

ええかげん
トーク

時は平成…広報委員会のある日、ひとりの会員がポツリと言った。「なあ、仕事でやる気を出すにはどうしたらええん？」すると他の会員たちがすごいアドバイスを…!!

- ・一人で旅行
- ・友達（同じ業種の人）に職場では話せない話を聞いてもらう
- ・目標を言葉にする
- ・あえて目標などは言葉にしない
- ・生活にルーティーンを作る（通勤時、同じ所でコーヒーを買うなど）
- ・車で歌を唱う
- ・家に帰る時、気持ちが落ち着かない時は遠回りをして気持ちの整理がついてから帰宅する
- ・メンタルトレーニングを生活に取り入れる
- ・友達（フランス人）と遊ぶ
- ・フランス語を学ぶ（介護に縁のない

- ことを学ぶ)
- ・ライブへ行く
- ・楽器（尺八）
- ・今週は残業をしない、休日は何もしないなど、しないことを決める（定時に帰る）
- ・特に何をすることはないが物事を気楽にとらえる（利用者さんのすることを前向きに受け止める）
- ・今年障がい者の施設から特養に異動となり、気持ちの切り替えができ、より介護が好きになりやる気が出た。

※皆さんもぜひ試してみたいかどうか？

ほっとステーションへの投稿をお待ちしています

あなたの職場の様子や利用者さんとの日々のやりとりを教えてください。同じ“介護”で働く皆さんが共有できる、そんな情報をお待ちしています。



編集担当

岡山県介護福祉士会
広報委員会

磯田 明枝	山縣 香織
柴田 育子	早見 潤一
田中美保子	中村 幸子
吉田 和明	頼宮 美樹
甲加 勇樹	樋口 美佳
森谷 謙作	神田 統夫
河島 友美	大森 幹人
小橋謙太郎	池田 和彦
立間百合子	