

# なごみ

令和二年七月

題字 (特養ご利用者)

周防 和衛 様

## EPA介護福祉士試験合格

二〇二〇年一月に行われた第三十  
二回介護福祉士国家試験に合格し、  
宝塚ちどりから二名のEPA介護福  
祉士が誕生しました。先月号ではリ  
ズさんへのインタビューを紹介しま  
した。今月号ではふじガ丘・すみれ  
ガ丘ユニットで勤務しているアユさ  
んにインタビューを行いました。試  
験に合格した感想やどんな素顔があ  
るのか探ってみました。

「アユさん、こんにちは。ではまず  
簡単に自己紹介をお願いします。」  
「インドネシアから来ました。アユ  
です。日本に来る前は大学を卒業後、  
看護師として働いていました。」  
《改めて日本へ来たきっかけを教え  
て下さい》

「日本が好きだからです！昔から日  
本語の勉強がしたくて高校生の頃か  
ら独学で勉強をしていました。基本

的にひらがなやカタカナの字を書く  
練習をしていました。また、日本食  
レストランでバイトをしてたくさん  
言葉を覚ええました。」

《なるほど。三年間を通して日本の  
印象はどう思いますか？》

「やっぱり安全な国というイメージ  
のままです。そして技術がすごい！  
介護ロボットや犬型のロボット、人  
を移乗する為の機械(リフト)を見て  
大変驚きました。また、日本は多く  
の人々が長生き(長寿)されています  
ね。とても素晴らしいことだと思います  
ます。」

続いて三年間の勉強を経て、合格  
された試験について伺いました。

《合格おめでとうございます！介護  
福祉士の試験についてお聞かせ下さ  
い》

「本当に嬉しかったです。正直、自  
信はありましたが、プレッシャーに

負けない強い気持ちで勉強を続けて  
いました。どうしても一度で合格し  
たいと思っ  
ていました。

実は国家試  
験の一週間  
前に風邪を  
ひいてしま  
いました。  
分からない  
問題があっ  
て、理解す  
る為に夜遅くまで勉強をしていまし  
た。それで体調を崩してしまひ。  
しかし試験前日までに体調は完全  
に回復してなんとか乗り切る事が出  
来ました。振り返ると無理をして良  
かったと思います。やらないと何にも  
ならないからただ必死の思いで頑張  
りました。」

《最後に今後の目標や意気込みを聞  
かせて下さい》

「正職員になったのでまた新たな仕  
事が増えるのは楽しみです。委員会  
活動やサービスタ担当者会議への参加



など他にもいくつかあります。今後、ご家族の皆様へ状況報告などを私がする事もあると思います。もちろんそこでは正確に情報をお伝えしなければなりません。コミュニケーション能力を上げる為、日本語能力試験の勉強もしています。日本語の本を読んだり、EPA研修生の後輩に教えたりもします。人に教える事が自分にとっての復習にもつながります。時折、ホームシックになる事もあります。多くはありませんが親を安心させたいので家族への連絡を定期的に行っています。何より職場が楽しいのでこれから正職員として目標を高く持ち頑張ります。」

「アユさんの今後に期待しています。後輩候補生達へのサポートも引き続きお願いします。ありがとうございました。」(村上)

【プチトマト収穫】

逆瀬川・星の荘ユニット

今年の五月に、ご利用者と一緒にベランダにプチトマトを植えたので



ですが、7月に入り「実が成ってるよー」と、ご利用者が教えて下さいました。

どれどれと見てみると、そこにはまんまるで、つやつやとした実が。さっそくご利用者みんなでプチトマトを収穫しました。植える時には「ほんまに実がなるんかな？」と仰っていたご利用者も、「小さいけどちゃんとできたねー」と



目をキラキラとさせていました。みんなで分けながら食べてみると、「おいしい」「甘いねー」と仰られ、とても喜んで下さいました。「また何か

植えよう」「何がいいかしら」と大盛り上がり！すでに次回作を検討しております。フルーツ類は難しいので

しようか？？どなたかお勧めを教えてください。(長田)

【フレンチトースト】

青葉台・五月台ユニット

青葉台・五月台では、六月十九日におやつレクリエーションでフレンチトーストを作りました。ご利用者には、食パンを切る、焼くの作業を



一緒にして頂きました。卵と材料に浸したパンを焼いている際には「ええ匂いしてきた」「もう食べていい？」との声。

食べた感想を伺うと、「甘くておいしい」「まだ食べるで、おかわり！」と、皆様喜んでいただけましたようです。

普段、レクリエーションやイベントにはあまり参加されないご利用者の方も、いい匂いに誘われたのか、今回は参加してくださいました。おや

つを作ったり調理を行うといったことは、良い刺激になることだと改めて感じました。今後もご利用者の意欲や食欲が増え、笑顔を引き出せるレクリエーションをユニットで発案し実施していきたいと思います。

(松本)

**【かき氷】**

**桜台・雲雀丘ユニット**

桜台・雲雀丘ユニットでは、ご利用者の方々に夏を味わっていただくとうと、かき氷を作ってみました。職員と一緒に氷を削られる方、削られる氷をじっ

と見つめる方、いろいろ楽しめる方があります。氷を削れば好きなシロップを選んで、いただきます！みなさん笑顔でかき氷を頬張っておられました。中には、



「初めて食べるわ」とおっしゃった方もおり、かき氷の冷たさにびっくりされる方もおられました。おかわりをされた方には「暑い日にはまた食べたいわ」と言っていたいただき、私たち職員もとても嬉しくなりました。まだまだ暑い日は続きます。そんな日には是非、また皆さんにかき氷を召し上がっていただこうと思います！(大亀)

**【グループホーム】**

先日、運動不足の解消とストレス解消を兼ねて、ご利用者の皆さんと職員で一緒にボール遊びを行いました。はじめは、テーブルの上でゆっくりとボールを転がしていましたが段々と勢いが増してきました。「次はそっちに投げるでー」「ちゃんと受けるでー」「こっちにもボールちょうだい」等と会話が弾み、大盛り上がり



でした。「おもしろいなあ」「良い運動になったわ」とのお言葉もあり楽しんで頂けた様子でした。「また、皆で何かしたいなあ」とのリクエストもあり、今度は何をしようかと考えています(新井)

**職員紹介**

四月に入職しました小松と申します。

鶴の荘・亀井荘ユニットで勤務しています。私は福祉



の専門学校を卒業して二年程グループホームで勤務していました。

一旦は介護の世界を離れた身ではありませんが、縁があって再び戻って参りました。四月に入職してから早二か月が経ちますが、同じ介護でも私の働いていたグループホームと特養のちどりとではご利用者の要介護度も全く異なります。多職種との連携を密に行いながらご利用者のケアを

実践し、勉強の毎日です。夜勤をとっても内容の濃さが他とは違いますね。体力に自信はありますが、日々変わっていくご利用者の状態を把握するのが一番大変です。

三十路を超えてからの再挑戦ですが、先輩介護士に混ざって頑張っています！宜しくお願いします！（小松）

**職員紹介②**

四月より鶴の荘・亀井荘ユニットで勤務させて頂いております、ロサリーです。インドネシアから参りました。暑い国でも賑やかな国でもあります。おすすめはバリ島とコモド諸島



という綺麗な島です。インドネシアへ行く機会があるなら、ぜひ行ってみてください。以前は和歌山にある介護老人福祉施設に勤務していました。また新たな気持ちで頑張りたいと思いますのでよ

ろしくお願い致します。（ロサリー）

**【トッピングD】**

皆さんは「日本人の食事摂取基準」というものをご存知でしょうか。これは健康増進法の規定に基づき、国民の健康の保持・増進を図るうえで摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素量の基準を定めたもので、五年毎に改定されています。今年度は基準見直しの年であり、二〇二〇年度版



には高齢者の低栄養とフレイル予防が新たに加わりました。当施設でも食事摂取基準に沿ったおいしい栄養たっぷり献立を検討中です。今回の見直しで一日の摂取量の目安が大幅アップとなった栄養素の一つがビタミンDです。食べ物から摂るほかに日光を浴びると体内でも作り出せるビタミンとして有名であり、

小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進したり、血中のカルシウム濃度を保ち丈夫な骨を作る作用があります。しかし、ビタミンDを含む食品は魚介類、卵類、きのこ類などと比較的限られています。宝塚ちどりでは、含有量の多い魚のメニユールを増やしたり、和え物にしらすやツナを入れる、お味噌汁にきのこ類を加えるなど工夫を凝らしています。

そして新たな企画、その名も「トッピングD」。これはビタミンD含有量の多い食材をご飯のお供としてお付けし召し上がって頂くとういうものです。ご利用者の皆さまへは楽しみ企画として当日まで何が出来るかはヒミツ。第一弾は豪華サーモンのたきにご大盛り上がり！しっかり召し上がって頂くことができました。次回も乞うご期待！今後もビタミンDとカルシウムを十分に摂ることに加え、適度な日光浴と運動に配慮し、丈夫な骨作りを目指したいと思えます。（管理栄養士 仲田）