さざなみ
vol.51
2023 年 3月27 日発行

実務者研修修了者の声！

新たに資格取得をされたみなさんに、勉強方法やアドバイスを教えていただきました。会社の補助があるので、みなさんもぜひ検討してみてはいかがでしょうか。資格取得されたみなさん、お仕事をと勉強の両立、本当にお疲れさまでした！
資格を活かした、これからのご活躍お祈りしています。

実務者研修とは？

介護福祉士実務者研修は、質の高い介護サービスを安定的に提供していくことを目標に、基本的な介護提供能力の修得を目的とした資格です。
介護福祉士国家試験の受験資格は、2017 年より「実務者研修の受講・修了」が義務付けがされたので、実務者研修は介護福祉士資格を目指すうえで必須の資格となっています。
実務者研修は、かつての「ホームヘルパー 1 級」と「介護職員基礎研修」を一本化した後継資格として位置づけられていますが、それだけではありません。
研修は、2 年以上の養成課程を持つ「介護福祉士」養成校の到達目標と同等の水準で行います。さらには今後の制度改正や新たな課題・技術・知見を自ら把握できる能力も期待されています。

実際に取得された方へインタビュー！

さざなみ京都南
木村 諭史（きむら さとし） さん

e- ラーニングを活用！

e- ラーニングに要した時間は、１章あたり約２～３時間ぐらいだったと思います。
学んだことにより、利用者様との接し方が変わったと思います。

短期間で集中的に！

修了できたことについて、真面目に練習問題を解き、間をあけずに修了試験に臨んだことが良かったと思います。苦労したことは、誤認により短期間で e- ラーニングを終えなければならなかったことです。

参加を考えている皆さんへ
メッセージ
提供された資料をしっかり読み込み、フロア経験と初任者研修で学んだことを思い出しながら、実務者研修の学びを進めてください。

さざなみ京都南
中川 由美子（なかがわ ゆみこ） さん

休みの日も時間を工夫して勉強！

１回目で合格したかったので、お休みの日はテキストとにらめっこしながら勉強しました。
実務者研修は、初任者研修にはなかった、もっと広く深い内容でした。まだまだ日々の業務には活かせてないように思いますが……。研修を思い出して頑張りたいと思います。

大変だったこと！

資格取得の大切さや、充実感の大切さを先生に教えていただきました。勉強時間は少し長く、難しい内容もありましたが、知らないことも多くて集中できました。合間の楽しいお話も気持ちが和む時間でした。

参加を考えている皆さんへ
メッセージ
最初は初任者研修だけで良いかなぁーって思っていましたが、すべて会社が補助してくれたので、今は資格取得して良かったと心から感謝しています。

さざなみ京都南
柏 孝治（かしわ こうじ） さん

自分なりの勉強法！

今回初めてのチャレンジでしたが、月２回の講習を１日約８時間受け、それを忘れないようにするために仕事にも活かしてみたり、テキストを読み返したりしました。
まだまだですが、少しずつ業務に対する自信がついてきたように思います。その分、利用者様に対しても気配りをすることができるようになってきたと思います。

一からのスタート！

この仕事をすること自体、初めてのことなので、知識も経験もまったくありません。皆無状態だけに、仕事をするときも、資格取得のため勉強するときも集中することができました。

参加を考えている皆さんへ
メッセージ
社内指定資格を取得の際は、資格取得費用や参考書代など会社が補助してくれるので、気軽に挑戦してみてください。
一緒に頑張りましょう！

さざなみ鶴見
馮 久冬（ひょう きゅうとう） さん

様々なツールを駆使しながら勉強！

今回２回目のチャレンジでした。毎日家で勉強をして、YouTube などで色々と調べて、色々な本を読んで勉強をしました。資格を取得すると、将来の業務の幅が広がったように感じます。
受験をするために参考資料を読んで勉強し、先生に教えていただいた内容は毎日復習しました。合格するために分からないところは積極的に学びにいきました。

参加を考えている皆さんへ
メッセージ
資格取得費用や参考書代など全額会社が払ってくださるので、挑戦してみてください。みんなさん一緒に頑張りましょう！

介護職員初任者研修

7月開講教室受講生募集！

7 月開講教室受講生を募集しています。
通常価格 ¥69,800（税込）のところ
さざなみスタッフ・さざなみでの勤務希望者は、
限定価格で受講できます！（条件有）

申込期限

5 月 30 日（火）
¥49,800（税込）（テキスト代込）

研修日程

第 1 回目	7 月 3 日（月）	第 9 回目	9 月 18 日（祝・月）
第 2 回目	7 月 10 日（月）	第 10 回目	9 月 25 日（月）
第 3 回目	7 月 24 日（月）	第 11 回目	10 月 2 日（月）
第 4 回目	8 月 7 日（月）	第 12 回目	10 月 9 日（祝・月）
第 5 回目	8 月 21 日（月）	第 13 回目	10 月 16 日（月）
第 6 回目	8 月 28 日（月）	第 14 回目	10 月 23 日（月）
第 7 回目	9 月 4 日（月）	第 15 回目	10 月 30 日（月）
第 8 回目	9 月 11 日（月）		

教室▷ 大阪市中央区上町 1-8-3　4 階
（地下鉄谷町 6 丁目駅または、JR 玉造駅から徒歩 13 分）

定員▷ 10名
少人数なので、
分からないところも
講師に質問しやすいです！

お申し込みはお電話にて！

さざなみアカデミー学院
〒540-0005 大阪市中央区上町 1 丁目 8 番 3 号
06-6765-3528
担当：大山

第一弾

私が介護職に就いた理由

皆さんそれぞれに「介護職に就く理由」があると思います。日々、忙しい毎日ですが、介護職を志した初心の気持ちを忘れずに、共に頑張って参りましょう！
皆さんが介護職に就いた理由は何ですか？

01

さざなみ鶴見
鈴木（すずき） ひろみさん

前職の会社が倒産し、就職活動をしていたところ、介護職の募集が目にはいり、**人生に一度は誰かのお役に立ちたい**と考えるようになったのが志望動機です。
それから、介護職を長くやっている友人に相談したところ、「グループホームがおすすめよ」と教えてもらいました。入居者様の楽しそうに笑ってる姿や、「ありがとう」と仰ってくださったときがとても嬉しく、やりがいを感じます。

02

さざなみ松屋町
片岡（かたおか） 真理子（まりこ）さん

資格は持っていましたが、介護の仕事をしたことがありませんでした。**興味を持ち始めたころ、たまたま会長に声を掛けていただき、志すことに決めました。**業務内容は大変ですが、ふとした時に利用者様からいただく「ありがとうね」という言葉に嬉しくなり、「これからも頑張ろう」という気持ちになります！

03

さざなみ壱番館・わおん
山西（やまにし） 吉美（きみ）さん

祖母から「人の役に立ちなさい」という言葉がきっかけだったと思います。祖母は、人のお世話をよくしていて、思いやりのある優しい人でした。いつもご近所のお年寄りが家に来ていたので、介護に対する抵抗もなく始めることができたと思います。やはり「ありがとう」のお言葉をいただくと、嬉しいですし、励みになります。帰るとき、「また来てやー」と手を振って下さる姿をみると、頑張ろうといつも感じています。

乗り越えろ！

花粉症対策

今年も花粉症のシーズンがやってきます。くしゃみや鼻水、目のかゆみなどつらい症状はどのようにして対策をしていけばよいのでしょうか？今回は、花粉症と風邪の症状の違いから基本的な治療法、身近な対策方法までをご紹介します！

花粉症と風邪を見極めるためには？

花粉症と風邪の症状は共通点が多く、どちらかに見極めることが難しいとされています。もちろん、症状があらわれたときに病院で診察を受けることがベストですが、それぞれの症状の特徴をご紹介します！

花粉症の症状

花粉症は、くしゃみが連続して出ることが特徴です。そのため、外出してから数分以内にくしゃみが連発する場合は、花粉症の可能性が高いといえるでしょう。また、鼻水は水のように透明でさらっとしています。さらに、花粉症の症状が強くなる時間帯として、朝起きたときと、花粉の飛量が多い昼頃と夕方が挙げられます。その他にも目のかゆみやのどのイガイガ感が生じることもあります。しかし、花粉症では発熱することは稀とされており、発熱した場合でも微熱です。ここが風邪の症状と大きく異なる点といえるでしょう。

風邪の症状

風邪の症状は花粉症とは異なり、くしゃみが連続で出ることはあまりないとされています。さらに、鼻水は黄色っぽく粘り気があることが特徴です。また、風邪の症状は時間帯に関係なく、喉が痛んだり、咳や痰、発熱や悪寒を感じたりします。

花粉症にもまずは、手洗い・うがい！

このように辛い花粉症ですが、まずは身近なところからの対策が重要です。特に、意識すべきことは鼻や目などの花粉が付着しないようにすることです。そのため、花粉を吸い込まないようにマスクや花粉対策用のゴーグル型メガネを使用したり、花粉が付着しやすいウール系の衣服の着用を控えたりしましょう。また、帰宅したタイミングでしっかりと花粉を落とし、家の中に入れないことも大切です。そのため、外出から帰ってきたときに、手洗いうがいや洗顔などをして、顔や手の周りにある花粉を落とすところから対策を始めましょう！

花粉症の治療法について

このような症状のある花粉ですがその治療法は主に3つです。それぞれについて詳しく見ていきましょう！

01 薬で症状を抑える

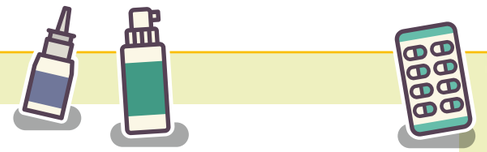
抗アレルギー薬の内服薬・点鼻薬・点眼薬などを利用する方法です。花粉症の治療薬の組み合わせにはいくつかあり、症状のタイプが、主にくしゃみ・鼻水なのか、それに鼻づまりを伴うのか、さらにそれぞれの重症度が考慮されて処方されているお薬が決まります。そのため、病院で診察してもらい、主治医に自分の症状のタイプや重症度をしっかりと伝えることが重要です。

02 アレルゲン免疫療法

アレルゲン免疫療法とは、原因となっている花粉症の抗原エキスを、注射剤や舌下薬で体に少しずつ入れて慣らしていくものです。花粉症の根治が期待できる唯一の治療法で、約 70％の人に効果があるといわれています。しかし、効果が出るまでに数年の時間を要するため、症状が出始める前のオフシーズンからの継続的な治療が必要とされています。

03 手術

鼻づまりの症状がひどい人に対して、下鼻甲介と呼ばれる鼻の粘膜を切除することで鼻の通りを良くしたり、くしゃみや鼻づまりに関係する神経を切って症状を軽減させたりする手術があります。現在は、日帰り手術も可能になってきているため、症状がひどい場合は専門病院で相談してみるのもよいかもしれません。



参考
https://kosugi-clinic.jp/hay-fever-self-care
https://brand.taisho.co.jp/allerlab/kafun/029/

今さら聞けない！

お得な ふるさと納税

難しそうで手が出ないと思われるふるさと納税。実は利用者のメリットが大きい制度で、手続きも想像以上に簡単です。皆さんも一度やってみては？

ふるさと納税をすると 2,000 円で A5 ランク 18,000 円のお肉が食べられる！？

メリット！

給料天引きで納税している住民税が、翌年からふるさと納税した分だけ安くなる。そのため追加で納税することはない。しかも商品がもらえる分お得！

上限金額

ふるさと納税が可能な上限金額を控除上限金額シュミレーションを使用して調べる。
※年末の給与明細と一緒に入っている源泉徴収票があれば、より詳しく調べられる。

シュミレーション QR

控除上限金額シュミレーション

仮に年収500万円の場合、60,000円程度のふるさと納税ができる。そして60,000円のふるさと納税をすると、18,000円（約3割）の商品がもらえる！
※ただし手数料2,000円はかかる。

どのくらいお得になるのか

上記の例でいうと、2,000円（手数料）で、18,000円の商品がもらえるイメージ！
具体的にいうと……
60,000円が上限の場合、返礼品として約3割の18,000円相当の商品がもらえる。60,000円寄付したので、手数料2,000円を差し引いて、58,000円が翌年の住民税から控除される。上記の例で、年収500万円の方の翌年の住民税は約30万円ですので、2,000円で18,000円の商品がもらえることになります。

手続き方法

確定申告はする必要がない。
以下のQRコードよりワンストップ特例制度を活用して、寄付先(自治体)に申請書を提出するだけで完了！

ワンストップ特例制度 QR

例を参考にしながら流れをつかもう！

手順 例：R5/1/1からふるさと納税をしてみた場合

1. ふるさと納税のウェブサイトにアクセス
2. R5/1/1～R5/12/31までにお気に入りの自治体と、お気に入りの商品を見つけ、申し込み。指定されたお金を入金する
3. しばらくすると、自治体から商品が届く
4. R6/1/10までにワンストップ特例制度の申請を済ませる。※必要なものはマイナンバーカード
5. 払った金額分、R6/6月～R7/5月までの住民税が安くなるどの商品でも一律2,000円の手数料はかかる）

購入サイト

こういったサイトを見るだけでも結構楽しく感じます！

さとふる QR

フルなび QR

利用者様の様子をお届けします！

今月は前号に引き続き節分の様子やひな祭り、お誕生日会の様子をお届けします！
皆さんの素敵な笑顔が眩しいですね…！

各事業所で節分パーティーを実施！

皆さんで楽しく鬼は外――！
福はうちーー！

頭や身体を使ってレクリエーション！

ひな祭りパーティー！

貼り絵もきれいにできました！

お誕生日会も実施

Happy birthday

素敵な１年になりますように……！