

家政士の方へ、家政士をめざす方へ、家政婦(夫)の方へ  
“ほほえみ”“元気”をお届けします

# ほほえみ

2021  
冬号  
vol.56

“FACE to FACE” 私たちの家政婦(夫)さん  
「有サイセイ・ケア・サービス」

楽しく読んで学べるコラム  
買い物のサポート

家政士検定試験合格者の声

みんなのお便り

ワンポイント Fashion&Beauty  
冬の感染症対策には



## 私たちの 家政婦(夫)さん

シリーズ「FACE to FACE 私たちの家政婦(夫)さん」では、「家政士検定試験」にチャレンジした方・される方を全国にお訪ねして、あんな話・こんな話をおうかがいします。



▲ 左から平川美智子さん、所長・古賀百合子さん、岡田志保さん（久留米餅で働く）。



南 サイセイ・ケア・サービス  
〒830-0015 福岡県久留米市螢川町 66-5  
TEL.0942-36-9122

1920（大正9）年に祖母が「済生看護婦家政婦紹介所」を開業。2000（平成12）年に社名を（有）サイセイ・ケア・サービスと改称し、久留米市螢川町で100年事業を継続、紹介事業と訪問介護を中心に行っています。

現在は、3代目の古賀百合子が所長として「安心介護を第一に！ お客様に信頼されるサービスを誇りに」をモットーに伝統を守っています。

コロナ禍に負けず、訪問介護、家事援助等とあらゆる介護サービスに役立つ研鑽を心がけているとのこと。この度、家政士検定試験に合格した2名の方の喜びの声を掲載しました。

100年、同じ螢川の地で開業

## INTERVIEW

### 「家政士」として先輩を見習う

以前は秘書をしていましたが、つねに何を求められているか、些細な変化にも気を配るという意味で、家政婦(夫)の仕事と共通していると感じています。

家政士検定試験準備で、毎日曜、会社で受験生4人で「家政士試験集中講座」に参加し勉強したことが、いい思い出になりました。試験当日は実技に緊張しましたが、試験官はお客様と思って対処しました。テキストはわかりやすく、役立つ知識になりました。

まだ若輩なので、ばりばり働く先輩を見習って、「家政士」として、仕事と向き合っていきたいと思います。



岡田志保さん



平川美智子さん

### 「家政士」として丁寧な仕事を

夫が亡くなり、古賀所長と知り合って家政婦として働いています。各ご家庭によって家事のやり方がそれぞれ違うことを学びました。

80近くになりますが、所長に勧められて家政士検定試験にチャレンジ。テキスト4冊を購入し、仕事の休みに、所長と仲間たちとともに勉強をしました。試験では久しぶりにより緊張感を味わえ楽しかったです。フットワークも軽くまだまだ元気に働けます。「家政士」に合格できたことにより、今まで以上に丁寧な仕事を心がけ、今後も「家政士」としてより励んでいきたいと思っています。

### こんなときは家政婦(夫)の出番です!

- ① 子育てに追われるママの家事
- ② 子育て支援などや見守り
- ③ 離れて住む親の様子見守り
- ④ 入院中の家族の食事づくり
- ⑤ 介護保険ではできない掃除や買い物
- ⑥ 庭の草むしりやペットの世話





知って  
おきたい

# 買い物のサポート



## 賢く買い物をしましょう

買い物をするうえで最も大切なのは、お客様のご家庭の物の過不足を把握することです。また、品質表示の確認や単価表示の比較を行い、賢く買い物をしましょう。

ることのないように、事業者が家庭用品の品質に関する表示を適正に行うよう要請し、一般消費者の利益を保護すること」とされ、家庭用品について、原料の種類や組成、取り扱い方法、表示者名などを表示するよう定められています（下の図表を参照）。

### 1 表示ルール

#### ① 家庭用品品質表示法

「家庭用品品質表示法」の目的は、「一般消費者が製品の品質を正しく認識し、その購入に際し不測の損失を被

#### ② 食品表示法

食品を摂取する際の安全性および一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保するための法律が「食

図表 家庭用品品質表示法の対象品

分類	対象品目
繊維製品	糸、衣料品、カーテン、タオル、パイルのある敷物、布団類、テーブル掛け など
合成樹脂加工品	洗面器、バケツなど浴室用器具、食器用・台所用器具、水筒、ポリエチレンまたはポリプロピレン製袋 など
電気機械器具	洗濯機、炊飯器、電気毛布、掃除機、冷蔵庫、エアコン、テレビ、電子レンジ など
雑貨工業品	魔法瓶、かばん、洋傘、石けん・洗剤、机・テーブル、いす、たんす、ティッシュペーパー・トイレットペーパー など



品表示法」で、食品の名称、アレルゲン、保存方法、消費期限、原材料、添加物、栄養成分の量および熱量などを表示するように定められ、安全性や原産地の表示について違反があった場合、罰則が適用されます。

### ③ 公正競争規約

「景品表示法」は、不当表示や過大な景品類の提供から消費者の利益を保護するための法律で、この法律にもとづき、消費者庁長官および公正取引委員会の認定を受けて設定されたルールとして公正競争規約があります。この規約に従い認定された商品には「公正マーク」がつけられているので、安心して買い物ができる目印として買い物の際に確認するようになります。

## 2 買い物のトラブルを避ける

### ① 領収書を受け取る

買い物をした際には、必ずレシートか領収書を受け取り、右段上の事項が記載されているかを確認し、記載がない場合には店に申し出て書き入れてもらいましょう。

- ① 店名、電話番号
- ② 買い物をした年月日
- ③ 品名と数量、金額

### ② クーリング・オフ制度

「クーリング・オフ制度」は、特定の取引に関して、一度結んだ契約を解除したいときに、契約申込日または契約日を含め8日以内(取引によっては20日など)であれば、書面によって契約が解除できる制度です。

制度を知っておくと、お客様がトラブルに巻き込まれそうな場合に情報提供でき、トラブルを回避することができます。

## 3 日常消耗品の在庫管理

ティッシュペーパーやトイレットペーパー、食器洗剤、洗濯洗剤、シャンプー、石けんなど、毎日の生活に必要な消耗品類は、ある程度の在庫を用意しておきます。管理をまかされた場合は、在庫数を把握し、必要に応じて購入します。お客様自身が購入する場合、家政婦(夫)として在庫管理を行い、在庫切れになりそうだとということをお客様に報告します。



# 家政士検定試験



## 合格者の声

公益社団法人日本看護協会紹介事業協会は、厚生労働大臣認定の「家政士」検定試験を2016年から実施しており、2020年は11月14日(土)に全国5会場で行った実施いたしました。

### 自己研鑽の ひとつとして



東京都目黒区  
井上佐代子さん

対策はテキストの熟読、暗記、各専門知識の確認。問題形式にしての再確認等が必要なので、電車通勤時間で暗記し挑みました！スーパー家政婦!? になるため、私は自己研鑽を重ねてきましたが、自分に自信をもつことはもちろん大切ですが、過信のしすぎに

は注意しています。信頼のおける第三者からのアドバイスをスキルアップの糧にし、積極的に取り入れ、これから家政士検定受験をされる方はぜひ頑張ってください！今後も、多くのお客様とのすてきな出会いがありますように願っています。

### 家政士は お客様に安心を



東京都目黒区  
坂井留美さん

私がこの仕事を始めて9年目を迎えました。今までやってきたことのすべてが仕事の役に立っています。いつの間にか身に付いていたスキルを活かし、お客様に喜んでいただけることにやりがいを感じています。家政士検定は、仕事の幅が広がること、お客様に

安心感を与えられるのではないかと思いチャレンジ。テキストを熟読、直前講習も受けて準備し、勉強してよかったです。 「家政士」は、クリエイティブで奥深い仕事です。これから「家政士」をめざす方たちに、ぜひこのことを伝えたいと思います。

# みんなのお便り

## ‘小菊盆栽’

15年ほど前のあるとき、とあるお寺の菊祭りでは、小さな盆栽の可愛い小菊が、健気に懸命に咲いているのが目に留まりました。

小菊の小品盆栽で樹木の高さは15センチ。盛秋の季節に咲き誇ってくれますが、短い命です。

この小菊盆栽に出会ってから、私は、盆栽で名高い素敵な先生と、素敵な仲間たちとともに、月1回、習いながら、日照や水やりに細心の注意を払って、丁寧に小品盆栽を育てています。

今年はコロナ禍で、家にいる時間があつたおかげで、作品がいくつかでき、菊花展に出展することができました。励みにまた良い作品を作りたいと思っています（茂木芳枝・東京都）。



左：小品盆栽（出品：等々力不動尊菊花展）

右：盆景（出品：東京菊花会

「明治神宮創建100年記念展」

皆さまのお便り・作品などをお待ちしています！！

＼ワンポイント／

# Fashion & Beauty

## 冬の感染症対策には

新型コロナ禍の収束が未だみられません。インフルエンザやノロウイルスなど他の感染症との同時流行不安の中、感染対策について考えてみましょう。

### ①加湿で感染予防する

上手に加湿すると、飛沫対策になり、感染のリスクを下げられます。のどの奥の「絨毛<sup>せんもう</sup>」という組織は、湿度を40～60%に保った環境ですと働きがよくなり、ウイルスが体内に入ったとき、外に押し出してくれます。湿度を40～60%に保つとウイルスへのバリア機能が高められ、飛沫の量を減らすことができます。ご家庭でも、湿度40～60%を保つようにしましょう。

### ②マスクで感染リスクを下げる

マスクの中でもっとも予防効果の高いのが「不織布マスク」。このマスクの効果的装着ポイントは次のとおり。表と裏を間違えない、ワイヤーを曲げて鼻にしっかりフィットさせる、あごを包むようにしっかり覆うようにします（右段図表参照）。



### ③ビタミンDが重症化を抑える

ビタミンDが新型コロナウイルス重症化リスクを抑えるという研究が発表されています。免疫の働きを調整する栄養素で、きのこと類や青魚などに多く含まれます。1日の摂取目標は8.5mg（厚生労働省）です。炒めた舞茸なら約110gで摂れます。食べ物から摂るようにしましょう。

★皆さまからのお便りをお待ちしています！！

ご意見、お便りは、下記の看家協会、ミス総合企画宛にお寄せください。

2021年1月25日発行

発行／公益社団法人 日本看護家政紹介  
事業協会

〒162-0064 東京都新宿区市谷仲之町3-2  
TEL:03-3353-4641/FAX:03-3353-4326  
Email:post@kanka.or.jp  
http://kanka.or.jp

制作協力／（株）ミス総合企画

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-27-4  
ナカヤビル202  
TEL:03-5467-4530/FAX:03-5467-4282  
Email:mizmail@sepia.ocn.ne.jp

表紙の写真：蠟梅 (Chimonanthus praecox) は、  
ロウバイ科・ロウバイ属の植物。12月～翌年2月に  
梅の花に似た黄色の花が咲く。別名はカラウメ（唐  
梅）、花言葉は「ゆかしさ」「慈しみ」「先導」「先見」。