

ほほえみ

2023
秋号
vol. 67

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

FACE to FACE 私たちの家政婦(夫)さん

(有)茅ヶ崎ケアサービス

楽しく読んで学べるコラム

食品の衛生と安全

家電のプロのアドバイス

写真:漆器(しっき)は、木や紙などに漆を塗り重ねて作る工芸品である。狭義には「漆を塗った食器」の意味、広義では漆が塗られた漆工品全般が含まれる。アジアを中心とした国で、食器、箱、筆筒、台、棚などの様々な用途で作られている。



FACE to FACE



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・松尾聖子さん、中央・岩崎正子所長、右・佐藤法子さん

真心のサービスを全力で努めさせていただきます。

(有)茅ヶ崎ケアサービスは昭和20年に事業を開始して以来、地域に密着した家事・介護サービスを提供してきました。提供できるサービスは、介護サービス（食事介助、排泄介助、入浴介助、体位交換など）、家事代行（一般の調理、掃除、洗濯、買い物など）、病院の付き添い（入退院時の付き添い、衣服の洗濯、食事介助、その他）、泊り込み、夜間の勤務など、多岐にわたっています。

また、当事業所には神奈川県での家政士取得第1号の家政婦さんもおり、家政士検定にも初期の頃から積極的に参加し、その普及にも努めてきました。

「長いこと活動する中で、急なご依頼や困ったときにもできるかぎり対応していますので、地域でも信頼をいただいていると自負しております。常に多くの方々にかかわる仕事なので、何ごともなく無事に終わられるよう、日々願っています。これからも地域に貢献できるように全力で努め、精進していきたいです」と岩崎所長は語ってくださいました。



(有)茅ヶ崎ケアサービス

〒253-0053 神奈川県茅ヶ崎市東海岸北3-9-3

TEL : 0467-82-2448

神奈川県内第1号家政士、恥じないように仕事をしたい。

まつ おしろう こ
松尾聖子さん

16年前に家政婦の仕事を始め、7年前の2016年に第1回目の家政士検定試験を受けました。初めての検定試験ということで情報が少なかったのですが、テキストを一生懸命読み込み、また講習会にも参加してアドバイスを受けて臨みました。その結果、無事合格し、神奈川県内の第1号家政士として認定されました。あらためて勉強したことにより、基本的なことを再認識できたのがとても良かったと思います。

この仕事で多くの経験やご縁をいただきました。自分の知らない世界を経験できたり、勉強になることも多い仕事です。長い付き合いにより心が通い、信頼関係ができていくことも多々経験しました。そのようなお付き合いですので、突然のお別れがあったときはとても悲しい思いました。

今後は家政士の知名度アップにも貢献していきたいと思います。専門職のブ口資格だということをもっと皆さんに知ってもらえる



ように、周りの仲間にも声をかけ、働きかけをしていきたいと思います。私自身もこの資格に恥じないようにしっかりとした仕事をし、家政士のイメージアップを心がけていきたいと思っています。

家政士で学んだ知識をいかし、丁寧仕事をしたい。

さとうのりこ
佐藤法子さん

家政婦の仕事は今年で21年目になります。平成14年から茅ヶ崎ケアサービスにお世話になっています。仕事は身体介助が多く、またその方の食事作りや掃除などもしております。病院の付き添いなどもしました。

家政士検定試験は2020年に受けて合格しました。当時は夜勤の仕事もしていたので、なかなか試験勉強の時間がつくれずに行き詰まっていたのですが、参加した講習会では70代、80代の方々もたくさ

んいて、その前向きな頑張っている姿から感動と勇気もらい、自分も頑張らないといけないなど、たいへん励みになりました。試験に向けて学ぶ範囲がとても広く、自分ひとりでするのはなかなか難しいため、ポイントを教えていただいたり励ましあったりできる講習会に参加したことは、非常に役に立ちました。検定試験で学んだ知識は、実際の仕事の中でも利用者様の信頼へと繋がっていきますので、ぜひ受ける



ことをお勧めします。

家政婦の仕事はとても幅広く、大変でもありますが、やりがいがあって、利用者様からの「ありがとう」という言葉をかけられることで、自分自身の励みにもなっています。

第3節 食品の衛生と安全

『家政士養成テキスト 第2巻 家事サービス 第2章 食』から

食品衛生とは

◆ 食品衛生とは

食に関係して起こる事故や危険から人々を守ること。つまり、食中毒を予防することといえます。WHO(世界保健機関)は、「食品の生育、生産、製造から消費されるまでのあらゆる段階において、食品の安全性と有益性、健全性を保持するために必要なすべての手段を意味する」と定義しています。このことからわか

るように、食事に関しては、生産時から家庭で私たちの口に入るときまで、一貫して徹底した衛生管理が行われることが必須なのです。

わが国では表1のとおり、食品衛生法にもとづき、生産者、食品関係事業者、消費者など幅広い関係者と情報を共有しながら安全対策が実施されています。

表1 食品衛生法による食の安全対策

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| ① 食中毒対策 | ⑦ 食品中の汚染物質対策 |
| ② 輸入食品の安全確保 | ⑧ 食品添加物の安全確保 |
| ③ HACCPの普及推進 | ⑨ 健康食品の安全確保 |
| ④ 牛海綿状脳症(BSE)対策 | ⑩ 遺伝子組み換え食品等の安全確保 |
| ⑤ 食品に残留する農薬等の規制 | ⑪ 器具・容器包装・おもちゃ、洗浄剤の安全確保 |
| ⑥ 食品中の放射性物質対策 | |

食中毒予防

◆ 腸管出血性大腸菌(0-157、0-111等)

腸管出血性大腸菌は食中毒を引き起こす代表的な細菌です。特徴や症状、対策を知っておきましょう。

① 特徴・症状

動物の腸管に生息し、糞尿を介して食品や飲料水などを汚染し、感染します。非常に感染力が強い菌ですが、加熱や消毒には弱いという特徴があります。

感染すると、およそ3～8日の潜伏期

間を経て、風邪のような症状が出た後、激しい腹痛と血便がみられます。まれに、発熱することもあります。

② 対策

購入した食材はすぐに冷蔵庫に入れ、低温で保管します。加熱や消毒に弱い菌のため、食肉などは中心部分までしっかり火を通します。その際、75℃で1分以上の加熱を目安にします。野菜類は、流水でよく洗浄してから食べます。

◆ 食中毒予防のポイント

お客様のご家庭で食中毒を出さないよ

う、調理に際しては表2のポイントを守り
ましょう。

表2 食中毒を防ぐ6つのポイント

- ① 買い物
 - ・消費期限を確認する
 - ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
 - ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
 - ・寄り道をしないで、すぐに帰る
- ② 家庭での保存
 - ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
 - ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする
 - ・肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
 - ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
 - ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）
- ③ 下準備
 - ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
 - ・野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）
 - ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
 - ・生魚や肉、卵に触ったら手を洗う
 - ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
 - ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
 - ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
 - ・使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
 - ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）。台所用殺菌剤の使用も効果的
- ④ 調理
 - ・調理の前に手を洗う
 - ・肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分以上の加熱が目安
- ⑤ 食事
 - ・食べる前に石けんで手を洗う
 - ・清潔な食器を使う
 - ・作った料理は、長時間、室温に放置しない
- ⑥ 残った食品
 - ・残った食品を扱う前にも手を洗う
 - ・清潔な容器に保存する
 - ・温め直すときも十分に加熱
 - ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
 - ・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

（出典：厚生労働省）

家政士検定試験 合格者の声



試験勉強からの学びと自分の経験を照らし合わせて知恵となりました



実技は調理技術でした。料理は得意分野だったのでいつも通りに安心して出来ました。学科は大変でした。歳をいってからの試験でしたので4冊のテキストを覚えるのに苦労しました。勉強方法は、おもにテキストを読んで学びました。本を読むのは好きでしたので苦ではなかったです。各内容に関しては、介護は病院で長く介護ヘルパーとして勤務していたので問題なかったです。

料理は、栄養のバランスなどは漠然とつくっていたので、調味料や出汁のことなどあらためて詳しく学ぶことが多かったです。

試験前講習会にも参加しました。傾向などを教えていただき、一生懸命赤線を引きました。テキストは4冊もあるので、ある程度ポイントを絞っていただけたのは助かりました。試験前に集中して線を引いたところを覚えたのは良かったと思います。

合格して変わったことは、ご利用者さんにお掃除の仕方と食事づくりを褒められました。和室が多いお宅のご利用者さんのところで畳の掃除の仕方を褒められました。ちゃんと畳の目にそって丁寧にお掃除して下さって他の方と違って上手ね、と。今までの経験とそれを試験勉強で学んだテキストによって裏付けされ、理論付け出来たので、自信を持って家事が出来るようになりました。

家政婦の仕事のやりがいは、やはり褒めていただけることが一番のご褒美です。

今後、しっかりと丁寧に仕事をする家政婦になりたいです。各家庭のやり方、ご利用者の性格などを知って良いお仕事をしたいと思っています。

検定試験を検討している方へは、勉強したことは身になりますので、ぜひこの機会に検定試験にチャレンジすることをお勧めします。テキストに書かれていることは仕事の現場でとても役立ちます。子育ての知識もあらためて勉強して、自分の子育ての経験と照らし合わせてみるととても学びになります。きちんとした知識を入れておけばどのような状況にもちゃんと対応できます。若い方にもぜひ受けてもらって良い経験をしてもらいたいです。

北海道 **木野下智枝子**さん

※公益社団法人日本看護家政紹介事業協会は、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、2024年は、11月16日(土)に全国の主要都市で実施。

ドラム式洗濯機の特徴と正しいご利用方法

ドラム式洗濯機とは

洗濯槽が横向きもしくは斜め向きに設置されているタイプの洗濯機です。節水・節電に優れていて、衣類の摩擦が少なく痛みづらい洗浄方法が特徴です。その多くは乾燥機能が付いているので、洗濯物を干す手間が省けます。乾燥時は洗濯物が上から下にふんわりと落ちるので、衣類のすみずみまで温風が行きわたり、短時間で乾いて、ふんわりと仕上がります。デメリットとしては、縦型に比べて設置面積が大きいうえ、洗濯槽の蓋が手前に開くため、その分のスペースが必要となります。

正しい利用方法

ドラム式は、洗濯時と乾燥時では1度に入れられる衣類の量が違います。乾燥の量は洗濯量の半分です。乾燥までセットされる方は、乾燥量のほうを目安に洗濯物を入れてください。乾燥量より多く入れてしまうと、洗濯はできますが乾燥時に乾燥機が正しく機能せず生乾きになりますので、注意が必要です。なお、家庭用のサイズですと洗濯量12kgで乾燥量6kgのものが多いです。

お手入れの仕方

電気代高騰の折、こまめなお手入れは乾燥効率が良くなり節電につながりますので、以下を参考に、ぜひ心がけてください。

◆**乾燥フィルター**：洗濯機の上部に付いていることが多いです。乾燥フィルターには乾燥時に出た衣類の糸くずなど綿状のゴ



ビックカメラ有楽町店
家電コーナー担当 佐々木一輝さん

ミが付着するため、乾燥機を使用するたびに必ずチェックし、ゴミを取り除いてください。掃除機で奥の乾燥フィルターのゴミを吸い取る、また固く絞った濡れタオルで奥の乾燥フィルターを優しく拭くなどの方法できれいにします。

◆**排水フィルター（糸くずフィルター）**：洗濯機の下に付いていることが多いです。2週間に1度の目安で確認し、汚れていたらその都度掃除をしてください。

◆**槽洗浄**：槽の洗浄も重要なポイント。忘れがちなので、少なくとも1年に1回、年末の大掃除のタイミングに合わせて行うなど、決めておくのがおすすめです。使用頻度の多い方はもう少しこまめに実施してください。やり方は簡単で、専用の槽洗浄用洗剤を入れ「槽洗浄コース」にセットするだけ。専用洗剤は洗剤コーナーに必ずありますので、わからない場合は店員さんに聞いてください。

◆**乾燥ダクト**：乾燥フィルターのすぐ前のダクト部分です。自動掃除機能が付いていない機種は、専用ブラシを購入し、掃除するようにしてください。



乾燥フィルターは都度チェックしてゴミを取り除いてください。

“60歳の手習い”

50歳の誕生日に友人たちが1本のフルートをプレゼントしてくれました。“仲間同士のプレゼントは、邪魔でも捨てられない綺麗な物”、という暗黙の決まりみたいなものがあり、皆が考えながらそれぞれの人に贈るのがイベントになっています。

フルートに触れるのは初めて。吹くのももちろん初めてです。そのままタンスの肥やしにしておくのももったいない、そう考えて隣町のフルート教室で習おうと思いい、教室を覗いてみたら、小さい子供や若い方ばかりでしたので、引き返してしまいました。



それから10年が過ぎ、たまたま買い物をしていた街で大人のフルート

教室の案内があり、体験入学をしてみたところ、自分で吹いてみたい音、出してみたい音を奏でている先生がいらしたので、師事することに決めました。セットの仕方、持ち方から教えていただきましたが、音が出るまでが大変でした。仕事から帰宅した夜、音が出せない時間帯は、フルートに触るだけ、指でドレミのレッスンをします。

1年たった時にコンサートがあり、サウンド・オブ・ミュージックの中の『すべての山に登れ』という曲を吹き、プロの伴奏の先生に拍手をいただいた時は嬉しかったです。同時に友人たちの思惑にははっきりはまってしまったと思いました。

そのフルートも今では3本になり、曲によって吹き分けています。
(東京都・AK)



「YouTube 協会公式チャンネル」

「YouTube 看家協会チャンネル」でお風呂場やトイレ掃除のコツ、ワンポイントアドバイスを動画で紹介しています。わかりやすく役に立つとの声を頂いており、是非、ご覧になってみてください。スマホのカメラでQRコードを読み取れば簡単に見られます。



2023年11月25日発行

制作：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) ミズ総合企画

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 3-2-4 帝都青山第2ビル 4F

TEL: 03-5467-4530/FAX: 050-6875-5907

Email: mizmail@sepia.ocn.ne.jp