

ほほえみ

2024

春号

Vol. 69

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)稲木ケア・サービス

楽しく読んで学べるコラム

子どもの食事のケア

家電のプロのアドバイス

写真：五月人形は、男子の誕生を祝うとともに、健やかな成長と幸福を願って、5月5日「端午の節句」に飾るお人形です。古代中国では月と日に同じ奇数が重なる日を忌み嫌い、邪気を祓う行事がありました。「端午」とは「はじめの午の日」を意味し、午の目の「ウマ」という字は「ゴ」とも読むため、数字の「五」の音と混同されていきました。

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・坪川加代さん、中央・越澤美穂子所長、右・笹岡真知子さん

検定試験は北陸3県では初！ 2023年度は14名が合格。

稲木ケア・サービス は1972(昭和47)年に現所長の母である先代が設立、当初は家政婦(夫)紹介が中心でしたが、その後、訪問介護・障害福祉事業にも参入。新たな一歩を歩みだすべく、「Forever Young ころみずみずしく」を事業理念に掲げました。

最良のサービスを提供しながら地域社会に貢献していきたいとの思いを胸に、利用者さんはもちろん、家政婦(夫)やスタッフの笑顔を原動力に日々励んでいます。

試験の合否よりも、新しいことにチャレンジすることが何より大切と考え、2023年度に北陸3県としては初めての家政士検定試験を18名が受験、その内14名が合格しました。

同社では講習会や勉強会を開催して検定試験の受験を全面的にサポートしています。ともに学ぶ機会を通してあらためてこの仕事のすばらしさを実感し、コミュニケーションの向上や団結力アップにもつながっているようです。受験者からは「あらためて勉強になった」「受験して良かった」との声が多く聞かれ、今回不合格となってしまった人からも「もう一度挑戦したい」といううれしい意見をいただいています。今後も家政婦(夫)の仕事に興味のある方々へ積極的に検定試験をアピールしていきたいと考えているとのことでした。



有稲木ケア・サービス

918-8203 福井県福井市上北野2-22-9 TEL 0776-54-2734

利用者さんにとっても喜んでいただき、楽しくお仕事をしています。 つぼかわ かよ 坪川加代さん

家政婦の仕事を始めて8年ほどになります。こちらに所属して2年目になります。週に4～5日、2軒のお宅に通っています。仕事の内容は、見守りと食事作り、掃除です。

看家協会のホームページで検定試験の存在を知り、協会に直接連絡をしたところ、まだ福井では検定試験は実施されていなかったため、一番近い兵庫県・尼崎の試験会場での受験を申し込みました。その結果、2022年の家政士検定試験に合格いたしました。

受験勉強では、テキストを徹底的に読み込む勉強を通して、基本的なことを再認識できたことがとても良かったと思います。

合格して「家政士」という資格を得たことで、仕事にあたっては一段と気が引き締まるようになりました。また、技能などもより高めていかないといけないといった、仕事に対する意識の向上にもつながりました。

利用者さんからのSNSで、作り置きのお食事を美味しく食べている写真や、「出張明けのお部屋がとても



きれいにお掃除してあって、スッキリした気分になりました」などの嬉しいメッセージもいただきました。このように利用者さんにもとても喜んでいただけて、こんな良いお仕事はないなど、いつも楽しく仕事をしています。

私にとってテキストはバイブル。いつも参考にしています。 ささおか まちこ 笹岡真知子さん

家政婦の仕事を始めて3年目になります。母が介護老人保健施設に入っており、資格を持っていたほうが役に立つと思い、ヘルパーの資格を取りました。ほかにも調理師と栄養士の資格を持っています。

現在、週3回、2軒のお宅に伺って料理や買い物をしています。伺っているお宅での仕事終わりに、その奥様と趣味の話をするのが楽しみです。

検定試験受験にあたっては、「最年長の笹岡さんが、早い段階で検定試験を受け

ると声をあげてくれたのが、その後多くの人が受験する結果につながった」と、所長さんに喜んでいただけました。

試験勉強をするなかで、自分の知識が非常にあやふやなことがわかりました。本当にいろいろなことを確実に勉強しなければいけないなと思いました。テキストは今やバイブルです。特に第1巻の「家政サービスの基本」などは常に横に置いています。なかでも「ホスピタリティー」に関しては感銘を受けました。

今後は料理の勉強をした



いと考えています。食の多様化により、家庭料理にも新しいメニューがどんどん増えていますので、おいしい料理で利用者さんに栄養をつけて健康になってもらい、喜んでいただければと考えています。

知って
おきたい

楽しく読んで **学** べるコラム

第3節 子どもの食事のケア

『家政士養成テキスト 第4巻 子育て支援サービス 第Ⅷ章 食事とおやつ』から

子どもの食事には、食べるだけでなく、発育、心理、家庭習慣、地域食文化など、多くの学習要素が詰まっています。

子どもの栄養と食事のケア

1歳半くらいで奥歯が生えはじめると**固形食**も食べられるようになります。奥歯が生えても、3歳くらいまでは咀嚼力そしやくりよくが十分ではなく、子どもに合った調理形態にすることが大切です。

子どもの好き嫌いは、味ではなくて**食**

べにくさからきています。野菜嫌いの子は繊維がたく、喉につかえるところが苦手なのです。離乳食の延長からはじめて、だんだん大人の食事へと調理の仕方を近づけるのがよいでしょう。

食事のマナーも身につける

2歳頃まではよい食習慣づくりに大切な時期です。この頃には、スプーンを使って食べられて、食事のマナーも理解できます。手洗い、食前・食後のあいさつ、よくかんで食べる、決まった時間に食事やおやつを食べるなどの**マナー**や**生活リズム**を習慣づけていきましょう。栄養をとることも大事な目的ですが、精神面からの影響を受けやすいので食事は楽しいものだという気持ちを育てることが大き

な目標です。幼児の食事をケアするときは、これらの基本を理解して行いましょう。

大人が食事を無理じいしたり、食事法を厳しくしつけようとすると、食欲不振につながります。ムラ食べや食べこぼしなどは大目にて、**楽しい雰囲気**の**食卓づくり**を心がけて食事のケアを行いましょ。

子どもの栄養の目安

大人と違って、日々成長している子どもには十分な栄養が必要です。栄養必要量を満たすための目安を「**食品構成**」と

いいますが、これは6グループに分かれていて、第1群はたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）、第2群は乳製品・海草類、

第3群は緑黄色野菜、第4群は野菜・果物、第5群は穀類・いも類・糖類、第6群は油脂類となっています。

幼児期は身体をつくるたんぱく質の必要量が多く、第1群を中心に献立を立て

て1日単位で各群の食品バランスをとります。

幼児食の調理やケアをするときには、以下の表のポイントを参考にしてください。

表1 幼児食づくりのポイント

- 咀嚼力を訓練する形で：咀嚼運動は消化を助けるだけでなく、頭のはたらきをよくする。訓練はやわらかいものから徐々にかたさのあるものへ変化させる。
- 彩りや盛りつけの工夫：色彩感覚も芽生えてくるため、野菜を型抜きしたり、食器の色も考えて楽しい食卓づくりを心がける。
- 将来の食生活づくり：幼児期につけた咀嚼力が将来の食習慣につながる。将来、食品に悪い印象を残さないためにも無理じいせず、食べようという気持ちになるまで待つ。
- 子どもの食欲にも波があり、体格、運動量などの個人差も大きいいため、あまり神経質になりすぎず、1週間単位でバランスがとれた食事ができていればよいと考えてケアする。

子どものおやつは「第4の食事」

子どもは3度の食事だけで必要な栄養を満たすことができません。おやつは不足した栄養や水分を補給する重要な役割があります。子どもの年齢や体格、日課など多くの要素が影響しますが、1日に必要なエネルギーの15%前後をおやつでまかないます(1～2歳では140～180kcal、3～5歳では200～240kcal)。

おやつは栄養の面からだけでなく、精神的な面でも大切な役割を果たし、子どもにも**食べる楽しみと喜び**を与えて気分転換のきっかけにもなります。与え方を間違えると、食欲不振や偏食、虫歯や肥満になる可能性もあり、十分な配慮にもとづくケアが必要です。

表2 おやつケアのポイント

- 時間を決めて与える：食事との間隔を2時間以上あけて与える。時間が不規則だと、食事時に食欲がわかない。
- 必要のないときは与えない：3食で十分なときや運動量が少ないとき、食欲のあまりないときには必要ない。
- おやつでも食習慣を守る：手を洗って食卓で食べる習慣をつける。虫歯予防のために水やお茶を飲ませる。

家政士検定試験 合格者の声



仕事を通じて利用者さんに寄り添いたい、喜んでいただきたい



兵庫県

金子菊江さん

家政婦という職業を選択したのは、母が倒れて、介護の大切さを知ったことがきっかけです。また、仕事で忙しい親の代わりに祖母が家事をしてくれて、手作りで食事を作ってくれていたことなども原点にあると思っています。さらに、短大の家政科で学んだこともあって、いろいろな知識を生かしたオールマイティーな仕

事ができる家政婦になることができました。

現在勤めている紹介所の社長から家政士検定試験受験を勧められたときは、まさか自分に声がかかるとは思っていませんでした。でも、最初はびっくりしました。でも、とても光栄なことでした。家政婦としてのキャリアはすでに20年を超えていますが、戦争中の空襲による戦災や神戸大震災の大きな災害・苦難を乗り越えて、育て学ばせてくれた親への恩返しの意味もあって、今回、検定試験を受けることにしました。

受験勉強では4冊のテキストをしっかりと読み込み、集中して勉強しました。また、試験前の講習会も大変ためになりました。その結果、2023年の11月の検定試験で無事に合格することができました。

家政婦の仕事は、ご利

用者さんの家庭に伺って行うことが多いので、ご利用者さんとは、より親密度が増します。

仕事を通じてご利用者さんに寄り添いたい、喜んでいただきたい気持ちがありますし、逆にご利用者さんからいろいろな点で気付きをもらえて自信がついた経験などもあります。

日頃の仕事では、高齢で外出のできないご利用者さんに対して、花を飾ったり、食事などでも、新鮮な野菜や根菜を使うなど、季節感・旬を意識してもらえるように工夫しています。食事に大変こだわっていらっしゃるご利用者さんからとても喜んでいただいたこともあり、そのときはたいへん嬉しかったです。

これまで学んだ知識や経験を生かして、手作り料理の良さや、お花を飾ったりとかの心遣いの大切さを、若い家政婦さんに対しても伝えていけたらと思っています。

※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。

オーブントースターの特徴と正しい利用方法

最近パンを焼くだけではなくピザやグラタンなどの調理に使ったり、スチーム機能や温めなおし機能などがついた高性能なものも増えています。



ビックカメラ有楽町店
家電アドバイザー（生活家電）
新倉康子さん

オーブントースターとは

毎朝パンを焼くだけではなく、さまざまな調理にも活用できるよう、進化を続けるオーブントースター。もはや日常生活になくてはならない調理家電の一つといえそうです。

基本的な機能はもちろんのこと、さらに美味しく、楽に仕上げるためのさまざまな工夫と付加価値がついたタイプも増えています。

たとえば、水蒸気を加えるタイプ、温めなおしてパンやフライの出来たてを再現できるリベイク機能のあるもの、内部に搭載されたファンにより熱風を対流させてムラなく焼くコンベクションオープンタイプ、さらにはパンの種類別に最適に焼き上げるものや、ピザやグラタンの焼き上げ、炊飯までできるものなど、最近ではさまざまな調理に対応した高機能なタイプもあります。

そのほかにも特徴的なものとして、ヒーターの性能がとても良く、瞬間で温まるものや、ヒーターが5本と多くついているため、よりムラなく焼くことができるタイプなどもあります。また、お手入れがしやすいように、扉がはずせて洗える便利なタイプもあります。

お手入れの仕方と注意点

オーブントースターは日常的に使用する家電のため、使っていくうちにどうしても汚れがついてしまいます。掃除を面倒に感

じている方も多いかもしれませんが、汚れを放置しておく、発煙・発火を引き起こす原因となってしまいますので、日々のお手入れをできるだけこまめにするよう心がけてください。

掃除にあたっては、まず十分に温度が下がっていることを確認してください。

ヒーターにチーズや油などが垂れていたりすると手入れが大変になりますので、使用の際は付属の受け皿を使用したり、アルミホイルを敷いて下に垂れないようにするなどのひと工夫が必要です。

基本的には、柔らかい布に水を含ませしっかりとしぼってから拭いてください。汚れた直後なら簡単にキレイにできます。汚れがひどい場合は、中性洗剤を含ませて拭き、水拭きのあとに空拭きをしてください。

なお、置き場所にも注意が必要です。高熱を発しますので、耐熱素材の上に置き、まわりに引火しやすいものを置かないように気をつけてください。下に断熱素材のものを敷くのもいいでしょう。また、電子機器の上なども避けるようにしてください。



扉がはずせて、お手入れしやすいタイプ

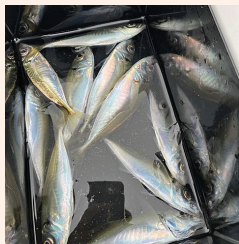


“また趣味の釣りに”

以前には夫と海釣りに行く事がよくありましたが、最近はめっきり仕事に没頭するようになりました。

私は今まで施設で働いていましたが、家政婦という仕事を知り、また家政士の資格も取得しました。家政士の受験勉強をして感じたことは、今までの施設流、自己流で行っていたものとは違う点が多く「目からうろこ」でした。

現在は終末期を過ごされてい



るご利用者のお宅に訪問して、家事や介護の仕事を中心に行っています。



ターミナルケアということもあり、業務上で看護師との連携を図ることが増え、専門的な知識も必要なため、日々勉強になることばかりです。

介護や家事の仕事を続けながら、将来的には「介護福祉士」の資格取得を目指し頑張りたいと思っています。

この数年はしっかり仕事をし、また少しづつ趣味の釣りに行けたらと思っています。

(大阪・田中智子)



「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。



2024年5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