

ほほえみ

2025.5

春号

Vol. 73

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”“元氣”をお届けします

写真：和傘とは、竹、木、糸といった自然素材を使用し、日本で昔から伝えられている「伝統技法」で作る傘。広く一般に使われだしたのは分業制の発達した江戸時代中期以降で、浮世絵にも傘をさしている町人の姿が多く見られ、広く普及していたことがうかがえる。

FACE to FACE 私たちの家政婦（夫）さん

（株）ケアワーク弥生

楽しく読んで学べるコラム

掃除をする場所と方法

家電のプロのアドバイス

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・稲垣留美さん・右・代表取締役 飯塚美代子さん

地域の方々に信頼される会社でありたい！

ケアワーク弥生は、①利用者が好ましい生活を楽しむことに貢献できる会社であること、②社員一人一人がはたらつと働ける会社であること、③地域社会に最も信頼される会社であることを社訓に掲げながら、創業以来 72 年にわたり家事と介護事業一筋に質の高いサービスを提供しています。

2024 年には社屋を建て替え、1 階には新しい世代に向けた家政サービス・介護の情報発信の場として、また従事者・関係者の情報交換のためのスペースとして、サロンの役割をもたせた「カフェ&バー」をオープンしました。また2階には、新しい人材育成のための教育機関「ケアワークアカデミー」が開設されています。

「若い方から高齢者の方、おからだの不自由な方まで等、皆様が住み慣れた地域に長く住み続けられるように私たちは支援をしていく、その重要な役割を担うのが家政婦だと思っています。そのためにも、良い家政婦育成の役割をもつ家政士検定の取得には、引き続き力を入れていきたいと思っています」と、代表取締役の飯塚美代子さんはお話しされました。



(株)ケアワーク弥生

113-0032 東京都文京区弥生2-15-13 ケアワーク弥生ビル3F
TEL.03-3811-1259

ご家族みんなからも信頼される家政婦になりたい。

今から9年ほど前にケアワークアカデミーで介護の資格を取り、訪問介護の仕事をしていました。その当時訪問介護で通っていたお宅から、介護保険だけではカバーできない家政婦の仕事もやってほしいと言われ、それをきっかけに2年前の7月から家政婦を始めました。

家政士検定試験は昨年(2024年)の11月に受けました。試験勉強は夏頃からテキストを読み込み勉強しました。特に苦手な分野を繰り返し重点的に読んだり、重要な部分にはマーカーで線を引いたり、ノートに書き写してみたり、普段の家事で試してみたりといろいろ工夫して覚えめました。

講習会は仕事の関係で参加できなかったのですが、同じく参加できなかった同僚と、試験の前に勉強会をしました。この勉強会は互いに励まし合いながら最終的な見直しの時間になり、非常に役立ちました。

専業主婦でしたので家事は長くやってきましたが、

自己流で行っていたこともあり、テキストで改めて基礎から学べたのはとてもよかったと思います。資格が取れたことで、利用者さんからも安心して仕事が頼めると言ってもらえるようになりました。

現在、家政婦の仕事は週3回で、2軒のお宅に伺っています。1軒目のお宅は高齢の方で、ご家族がお忙しいとのことで、週2回で1日3時間入っています。仕事内容は、食事と買い物代行、部屋の片付け、掃除、ご利用者さんが大切にしている花や庭の手入れのほか、リクエストがあったことなどをしています。もう1軒のお宅は週1回で4時間で、食事、掃除、洗濯ほか、家事全般をこなしています。

利用者さんが心地よく生活できる環境づくりに貢献できることがとても幸せで、この仕事にやりがいを感じます。これからもずっと続けて、生涯の仕事にしていきたいと思っています。信頼していただける家政婦を



いながき るみ
稲垣留美さん

目指していきます。利用者さん本人だけではなく、ご家族みんなからも信頼される家政婦になりたいと思っています。

家政婦という仕事は、今まで自分がやってきた家事、好きで得意な家事を生かすことができるとても良いやりがいのある仕事です。専業主婦だった人には、自分がそれまでやってきた家事の経験や知識を生かして仕事ができるので、とてもおすすめたと思います。さらに、若い人たちにももっと広がってほしい。これからは、若くて体力のある家政婦がもっと増えていくれたらと思っています。

第2節 掃除をする場所と方法

「家政士養成テキスト 第2巻 家事サービス 第3章 住」から

浴室

浴室など水回りは、ふだんから水気を残さないことがかび防止につながります。かびが生えてしまった場合は、かび取り剤を吹き付け、ラップをして数分おきます。ラップをすると液剤がかびの上にと

どまり、除去することができます。かびが取れたら水洗いをします。ゴムパッキン部分のかびには、ティッシュペーパーをこより状にしたものにかび取り剤を吹き付けて貼り付け、ラップをして同様に掃除をします。

① 浴槽（バスタブ）

浴槽の主な汚れは、湯垢や皮脂なので、浴槽の湯を抜き、濡れているうちに手早く掃除をすると、汚れが浴槽内にこびりつかず簡単に落とすことができます。

- ① 熱めのシャワーで汚れをサッと洗い流す。
- ② 風呂用洗剤を浴槽に吹きかけ、浴室用スポンジでこすって汚れを洗い落とし、冷たいシャワーで洗い流す。
- ③ 掃除後は乾ぼきして水気を取っておく。

② 循環口

湯沸し循環口の中にも、汚れや湯垢がたまりやすいので、週に1度は循環口カバーをはずし、歯ブラシなどで汚れをかき出して水洗いを行います。また、月に1度は風呂釜やパイプを洗浄し、内部の汚れを洗い流します。



- ① 循環口から5cmほど上まで水を入れる。
- ② クエン酸250gを入れ、かき回して溶か

す。このとき、洗面器や風呂のふたを一緒に浸けておくと、湯垢などの汚れを落とすことができる。ただし、クエン酸で変色する素材もあるので、クエン酸を使用できる風呂釜か、取り扱い説明書を読んで確認する。使用できない、またはわからない場合は市販の風呂釜用洗浄剤を利用する。

- ③ 湯が40℃くらいになるまで追っだきをする。
- ④ そのまま3時間ほど放置した後、さらに3分程度追っだきをしてから排水する。シャワーを当てて水を勢よく出しブラシでこすりながら汚れが出なくなるまでしっかり洗い流す。

③ シャワーヘッド

シャワーヘッドの内部は水垢や水道水のミネラル分がかたまりやすく、また、シャワーは目詰まりして水の出が悪くなります。水垢や石けんかすなどのアルカリ性の汚れは、クエン酸や酢など酸性のもので落とすことができます。消毒作用や殺菌作用があり無

臭なので、水回りの掃除には適していますが、鉄や真鍮には向かないので、材質を確認しておく必要があります。

① 洗面器に湯を入れ、湯1ℓに対しコップ1杯の酢または大さじ2～3杯のクエン酸を加える。ヘッド部分を浸して1時間つけ置きしておく。

② ヘッドの目を歯ブラシでこすり、浮き上がった汚れを掃除する。取れない汚れは重曹を吹きかけてこすり落としたり、周りを傷つけないようによく針で穴をついて通す。

③ 水気をふき取り、乾燥させる。

④ 天井・壁・床

湿気がこもったままにしておくと、ぬめりやかびが発生するので、冷水シャワーで室内の温度を下げ、スクイージーや浴室用ぞうきんで水気を取り除き、換気をして乾燥させます。漂白剤を使用するときは、皮膚保護のためにゴム手袋を着用し、換気には十分注意します。

① 天井は、汚れがある場合は中性洗剤をつけたスポンジで洗い、洗剤が残らないようにモップにぞうきんをつけて水ぶきする。最後に乾ぶきで水気をふき取る。

② 壁や床は、風呂用洗剤でこすり洗いです。タイルの目地などについた黒ずみはかびなので、かび取り剤または塩素系漂白剤を吹き付けてしばらく放置し、ブラシでこすって落とす。

⑤ 鏡

浴室の鏡は、スポンジに風呂用洗剤を付けて洗い、洗剤成分をしっかりと流します。鏡が白くくもる原因は、飛び散った水垢や石けんかすなので、軽くくもりならクエン酸水をスプレーし、少しおいてからスポンジで洗うときれいに取りすることができます。洗った後は水滴をよくふき取り、ネジなど

は、歯ブラシを使って汚れをかき取ってから水気をふき取ります。

⑥ ドア

浴室のドアには飛び散ったシャンプーや石けん、水垢などが付きやすく、パッキン部分には黒くかびが生えていることもあるので、浴室用洗剤を使ってスポンジで洗い、隅の汚れやかびは歯ブラシを使ってこすり取り、洗い流してよく乾燥させておきます。

⑦ 排水溝

浴室の排水溝には、シャンプーや石けん液、皮脂、髪の毛、ほこりなどの汚れが流れ込むため、ヌルヌルした汚れ、ガサガサした汚れ、黒いかび、髪詰まりなど、さまざまな汚れがたまります。汚れを放置しておく、排水溝の詰まりや、悪臭の原因となるので、表面だけでなく中の部品もはずしてしっかり洗います。

① 排水溝のカバーをはずし、髪の毛やごみを取り除く。手にビニール袋をはめて取り、袋をひっくり返して捨てると、手を汚すことなくごみを取り除くことができる。

② 排水溝用のブラシで汚れやぬめりをこすり取る。においがあれば、重曹をふりかけてこすり洗いをするとにおいが取れる。それでも取れないにおいやぬめりには、重曹1カップをふりかけ、酢1/2カップを注ぐ。泡立ってくるので、ふたをして30分ほどおいてから湯で洗い流す。

『YouTube 看家協会チャンネル』で家事サービスのプロ、家政士が教える、お掃除のコツ「風呂場編」を動画で配信しています。QRコードを読み取って、こちらをご覧ください。



家政士検定試験 合格者の声



常にご利用者さんに
学ばせてもらっ
ていると感じます



東京都

中山節子さん

家政士検定試験を第2回目(H29年)に受けました。紹介所から教えてもらい興味を持ち受けようと思いました。もともと好奇心があり、チャレンジすることが好きでしたので、このような年代になって試験やそのための勉強をする機会も珍しいと思い受けることにしました。自分への刺激、脳のトレーニングになり、また自分にプレッシャーをかけてみようかな

との思いもありました。

勉強はひたすらテキストを読み込みました。自分が培ってきた知識と経験と、テキストの内容との差異を埋めることでアップデートしました。講習会が1回あり、それにも参加しました。試験勉強や講習会受講など、本当に久しぶりの経験でしたので、いきなりの試験より、事前に講習会を経験し慣れたこともよかったです。もちろん講習内容もためになりました。

試験の3か月ほど前から勉強していましたので、合格の通知を受けた時は大変うれしく、またホッとしたことを覚えています。

合格してからは、家政士の代表としての意識が高く、責任感もより強くなりました。まだ家政士自体も少なかった時期なのでより強く思いました。

日頃から常に意識しているのは、自分が健康でいることです。まずは健康維持を考えて、プライベートで太極拳を10年以

上続けています。太極拳のために、基礎体力や筋力を上げるトレーニングもしています。それが仕事にも実生活にも役立っています。さらに大会にも出ます。また段の昇進試験もありますので、趣味とはいえプレッシャーもあります。

家政婦の仕事は、柔軟性を持って取り組む仕事だと思います。褒められて嬉しいこともあります。また時には大変なこともあります。そのような状況に柔軟性を持って対応していかないとはいけません。仕事は掃除が中心ですが、ご利用者さんの希望をうかがった上で、それ以上のことをするように心がけています。そうしますと大変喜ばれます。

また、常にご利用者さんに学ばせてもらっていると思っています。各家庭にうかがって高齢の先輩たちと接することで、人生の鑑のように感じて、学ばせていただいております。

※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、2025年は、11月22日(土)に全国の主要都市で実施いたします。

空気清浄機の特徴と利用方法

除菌機能・脱臭機能に特徴のある空気清浄機をご紹介します。

空気清浄機の除菌機能

空気清浄機の中でも、除菌機能や脱臭機能に特徴のあるものをご紹介します。

除菌機能をもつ代表的な空気清浄機としては、シャープの「プラズマクラスター」とダイキンの「アクティブプラズマイオン」があります。これらはプラスイオンとマイナスイオンのイオンを発生させて、空気中のウイルスやカビ、ニオイなどを除去する空気浄化機能です。また、ダイキンにはプラズマを放電させるストリーマーという機能をもつ製品もあり、これは吸い込んだ有害物質を分解して空気をきれいにします。ストリーマーとアクティブプラズマイオンによるダブル方式の製品は、より効果が高くなります。

ちなみに、イオンはその発生濃度により効果が違ってきます。ノーマルのイオン発生数（ 1cm^3 あたり 7,000 個）では浮遊したものに効果がありますが、イオン発生数が 1cm^3 あたり 25,000 個以上になると、壁やカーテンなどに付着したものに對しても効果があります。

お手入れのポイント

清掃はこまめにしてください。2週間に1回はフィルターの掃除を心がけてください。集塵フィルター・脱臭フィルターは、掃除機でホコリを吸い取ってください。加湿フィルターは、柔らかいタイプと硬いタイプがあります。柔らかいタイプのフィルターは、ぬるま湯で押し洗いし、すすいだ後は乾かしてください。硬いタイプのフィルターは、4～5時間ほど水にしっかり浸けてか



ビックカメラ有楽町店
家電コーナー 柳澤浩太さん

らすすぎ、乾かしてください。どちらのタイプもしっかり乾かしてから設置することが大切です。

適用量数と推奨量数

「規定の粉塵濃度の汚れを、30 分で清浄できる部屋の広さ」を「適用量数」といいます。これに対し、「推奨量数」とは「10 分間で清浄できる部屋の広さ」のことです。空気清浄機は、ホコリなどが床に落ちる前に吸い取るための浄化スピードこそが重要なので、この適用量数と推奨量数の20 分の差が部屋の空気をキレイに保つための差になってきます。そのため、私どもでは適用量数ではなく推奨量数での商品選択をおすすめしています。

空間除菌脱臭機

空間除菌脱臭機（ジアイーノ）は、次亜塩素酸を使って除菌、脱臭する空間除菌脱臭機です。

次亜塩素酸は、幅広い分野で活用されている成分。介護施設や保育園・小児科、食材の洗浄、水道水の浄化などでも活用されていて、有機物と反応した後は水に戻るため、安心して使うことができます。空気中に漂う菌を除菌、放出した次亜塩素酸で壁などの付着菌も除菌、浮遊ウイルスも抑制、ペット臭などの強いニオイの脱臭にも高い効果を発揮します。空気を大切に空間での使用をおすすめします。

韓流エンタメに“沼”!!

※沼＝ハマること

きっかけは、「花郎（ファラン）」という韓国TVドラマでした。歴史上実在した新羅時代の王の親衛隊の話。在日の友人から面白いと聞いて、観はじめたのです。BTSのVや、SHINEEのミンホなど、美形（顔も体も）ナムジャ（男子）が大勢出演していました。

BTSはただいま兵役中（6月下旬に全員卒業）ですが、アメリカビルボードで数々の記録を打ち立てたTVドキュメンタリーを観て感動すら覚えました。私には、Beatles以来の衝撃!!ダンスも歌も、詞も、そして、その姿勢・生き方も、とてつもなくHOTでCOOLなのです。

また、別の友人から、“女よりも美しい男”と評されている俳優イ・ジュンギが素敵、と聞き、映画「王の男」のDVDを借りて観て、すっかり“美しい男”の虜に。それから、彼の主演ドラマを片端から観まくり、ソウル（ファンミーティング）にも会いに行きました。

日本でのファンミーティングの、半端ないペン（ファンのこと）のバ

フォーマンスに驚いてはいけません。広告宣伝のバスを走らせ、駅前通路に動画広告を流すのです。挙句は、通路にベンチを寄付したり…福祉施設への寄付もあります。

韓流エンタメ、恐るべし。日本のみならず、世界を目指しています!!

様々な作品を観て、日本との密接な関係性や、その過酷な歴史を知るうちに、今、韓国にとても興味を覚えています。

（神奈川県 K・K）



私の推し? コレクションコーナー



ファンミーティング...贈られた豪華な花々



街を走る宣伝バス

2025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) ミス総合企画

〒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