

7年前からリフシア善行でパートとして働いています。正社員登用試験を受けて正社員になりました。3人の息子の母としてこれまでの家族優先でやってきましたが、しっかりと成長を見届けたので自分の人生を一步進めようと思います。50代からの挑戦です。介護との出会いは、自分の父親を訪問介護や訪問入浴の力を借りて在宅介護した経験からです。最初は有料老人ホームや老人保健施設でパートとして働きました。今勤務しているグループホームは、これまでの大きな施設と違ってお客様とのかかわりが深く、とてもやりがいを感じています。自分に合っているので長く続けたいです。



50代から正社員に
チャレンジ
(介護職 北村 恵子)

身近な家族介護の経験から介護のお仕事に
ようやく春らしい気候になりました。人生の節目を迎えて「心機一転」と意欲に燃えている方も多いのではないのでしょうか。リフシアでもこの4月に新しいスタッフを迎えました。新入社員を紹介します。



介護福祉士として
頑張ります！
(介護職 栗原 美咲)



介護現場では感染予防のためN95 マスクとフェイスガードを付けていますが、しっかりお客様のお話を聞き笑顔で対応する栗原さん

この春、介護の専門学校を卒業して介護福祉士の国家資格を無事取得しました。新入社員としてリフシア 鶴沼海岸のショールステイで研修を受けています。この仕事を目指したのは、家族が入院した病院の介護福祉士さんが患者さんの入浴や排泄、食事の介助など、今までの生活が難しくなった人にやさしく関わる姿に感動したからです。介護の専門学校に進み、1年生の時にリフシア香川のグループホームで実習を受けました。新型コロナウイルスの感染予防など初めての

経験ばかりです。緊張の毎日です。それでも、お客様から感謝の言葉をかけていただき、毎日楽しく働いています。

昨年末に行ったスタッフアンケートで、職場の魅力の上位は「職員の人間関係や職場環境が良い」56%、「お客様やご家族から笑顔をもらいやがいを感ずる」28%でした。また、75%の人が「資格取得や研修で得た知識を活かしたい」と考えていることがわかりました。介護職はどのようにお客様と向き合うのか、様々な視点で考え知識や経験が必要となる成長できる仕事です。

これからも一緒に頑張ります。

ぷちらいふ
編集室

食事からできる花粉症対策



タンポポにより

5

だんだんと暖かい日が増え、春の花が咲き始めました。そんななか、花粉症で苦しんでいる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は食事からできる花粉症対策について紹介します。

花粉症とは…？

花粉症とはアレルギー性疾患のひとつです。侵入してきたスギやヒノキなどの植物の花粉を異物と判断し、追い出そうとして免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみといった症状が出てきます。ゆえに花粉症対策としては、免疫機能を整え、アレルギー症状を緩和させる食材がポイントになります。免疫機能を整えることは季節の変わり目に多い風邪や、コロナウイルス感染症対策にも効果的です。

●免疫機能を整える

・発酵食品

善玉菌が腸内環境を整えてくれます。



ヨーグルト、納豆、味噌、チーズなど

・食物繊維

腸内で善玉菌のエサとなり、整腸作用を助けます。



野菜、きのこ、海藻、果物など

・ビタミンB6

免疫機能を正常に保つ働きがあります。



マグロの赤身、鶏ささみなど

●アレルギー症状を抑える

・n-3系脂肪酸

アレルギーの炎症反応を抑える働きのある油の一種です。



えごま油、亜麻仁油、青魚など

・ビタミンA、C、E

(抗酸化作用の強い食品) アレルギー症状を悪化させやすい活性酸素の働きを防ぎます



かぼちゃ、人参、ほうれん草など

・カテキン

アレルギー反応を抑える働きがあるとされています。



緑茶、ウーロン茶、紅茶など

お知らせ

リフシアネットのお食事はオンラインショップで購入できます。詳しくはホームページをご覧ください。



スマホで簡単注文

リフシアネット タンポポ

検索

編集後記

ぷちらいふ春号は、リフシアの新入社員と外国人技能実習生の近況をお届けしました。

介護職で唯一の国家資格「介護福祉士」は実務経験だけでなく、漢字で専門用語を理解しなければならないので、技能実習生の勉強を支える周りのサポートが重要になります。将来ぷちらいふで彼らの合格をお知らせできる日が来るのを楽しみにしたいですね。次回のぷちらいふ夏号は7月15日に発行する予定です。

らいい通信「ぷちらいふ」春号 Vol.66

2022年4月15日 (季刊発行)

編集 / ぷちらいふ編集室

〒253-0071

神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1

TEL: 0467-55-5102

FAX: 0467-55-5103

発行 / 株式会社リフシア

特集

介護のスペシャリストを 目指し続ける外国人技能実習生

リフシアではインドネシアの技能実習生を受入れてから、早いもので3年目を迎えました。「介護の仕事」と「日本語の勉強」を両立しながら介護のスペシャリストを目指し続ける技能実習生の現状を紹介します。

「介護福祉士」合格を 共に目指して・・・

リフシアでは2019年10月から技能実習生の受入れを開始し、現在では4事業所のグループホームで8名

3年目を迎えたセルリさん。
(リフシア香川) お客様からの
信頼も厚く頼もしい人財です。

お客様へのアクティビティも積極的に行い自立支援につなげます。↓



の技能実習生が活躍、5月からインドネシア3名ベトナム1名の受入れも始まります。

3年目を迎える技能実習生は「介護福祉士（国家資格）」合格を目指し、働きながら日本語の勉強にも取り組む、大変意欲の高い優秀な人財です。わたしたちはそのような技能実習生の支えとなるよう、今年1月から「技能実習生キャリアサポートプログラム」として学習を支援し「介護福祉士」合格を共に目指しています。

お客様との日々のコミュニケーションスキルも上がり、事業所内に笑顔があふれます。



日本語でお声かける余裕もできました、ファイサルさん。(リフシア神明)

キャリアサポートの動き

プログラムを開始した当初、「わかりづらい日本語が沢山ある」「仕事をしている中でテストは負担です」ということが技能実習生から出ました。そこで

同僚でもあり先輩でもある事業所の生活指導員や技能実習指導員が、就業後にテキスト内の細かなサポートをするようになりまし。以前使用していた「介護福祉士合格テキスト」

を彼らに貸し出したりするスタッフもいます。少しずつではありますが、技能実習生もサポートするスタッフも「介護福祉士」合格に向けた自立的な動きがみえてきました。



お客様とにっこり笑顔のロサさん。
(リフシア善行)

「日本語は難しい でも勉強は楽しい」

リフシア善行で働くロサさんは次のように話します。「日本語はとても難しいです。でも勉強はとても楽しいです。頑張ります。」

セルリさん（リフシア香川）とファイサルさん（リフシア神明）は介護福祉士受験に必要な「実務者研修」の受講を3月からはじめました。セルリさんは次のように話します。「勉強は

難しいです。でも皆さん（スタッフ）が助けてくれます。来年の介護福祉士合格を目指しチャレンジしたいです。」

コロナ禍で立ち止まっていた外国人技能実習生の受入れがようやく緩和され、リフシアでも来月から新たに4名の技能実習生を迎えます。

「介護福祉士に合格して永く日本で働きたい。」、入国当初に話していた技能実習生の将来の夢や希望を、これからもサポート出来たらと思います。

「日本語（文法や漢字）」の 高い壁を越えるために

介護福祉士合格の為に、

- ①実務経験3年以上
- ②実務者研修の取得
- ③筆記試験（13科目の全125問・制限時間220分のマークシート方式）

をクリアしなければなりません。課題となるのが「ルビをふられていない日本語の問題を短時間で答えに導けるか」になります。

そのような課題を解決する取り組みとして、国家試験に出題される基礎的な知識を学ぶこと（「技能実習生キャリアサポートプログラム」）を始めました。毎月、20ページほどのふりがな付きのテキストを技能実習生に渡し自宅学習、そして月末には学習の成果をテスト形式で確認します。リフシア本部の生活指導員が答案用紙を採点して、それぞれ良く出来ている内容や足りない点をコメントをつけて返します。



テキストのわからない箇所を、技能実習指導員と丁寧に確認します。

資格試験合格のために、リフシアで実施している サポートプログラムをご紹介します



本部の山田和利生活指導員が採点中



セルリさん
おつかれ様でした。
新しい漢字がいろいろ。
日本人も間違える漢字です。
仕事でも沢山の漢字が
今回沢山ありました。
合
何回も練習していい。
goodです! 3/20