



# 函南・ぶなの森通信

## 6月号



### ～目次～

- ・初任者研修について
- ・こんな時どうしよう？



- ・新人インタビュー
- ・こんにちは ボランティア様
- ・栄養士の眩き
- ・編集後記



### ～初任者研修について～

今年も昨年同様、介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級資格)を開講いたします。それに伴い、受講生の募集が始まりました。過去の募集、受講生でそのまま当施設に入職された方もいらっしゃいます。



### ～このような方にオススメです～

- ・介護の知識を習得したい方
- ・現在、介護の現場で働いていらっしゃる方
- ・プロの介護職員として活躍したいと考えていらっしゃる方
- ・ご自分の教養、資格取得の為に受講したいと考えていらっしゃる方

### ～開催場所(受講場所)～

函南・ぶなの森

2階研修室

### ～受講日程～

通学の部: 平成28年7月23日～8月27日(21日間)  
毎週 月・水・金・土の 9:00～17:00

通信の部: 平成28年9月3日～10月29日(25日間)  
毎週 火・木(17:45～21:00) 土(9:00～17:00)

### ～申込み・お問合わせ～

☎ 055-970-1127 (担当:土屋)  
<http://www.buna-no-mori.jp>  
8:30～17:30 (事務所でも受付けております)

### ～募集期間～

受付始まっています。受講日 10日前までにお申し込み下さい。

### ～受講料～

50,000円の他に テキスト料 6,996円 損害賠償保険料 1,120円が別途自己負担になります(税込表示)



### ～こんな時どうしよう?～

高齢化社会になり、遠くに住むご両親の事が心配だったり、今は元気だけど、「もし、入院したら?」「もし、介護生活になったら…」考えたらキリがありませんが、いざ!という時にどこに相談したら良いのが分からなかったりしませんか?  
ご高齢の身内の方の心配事がありましたら、函南・ぶなの森に「居宅介護支援事業所」があります。まずは、何でもこちらにおりますケアマネージャーに相談してみましょう!少しは心が軽くなると思います。お電話でのお問合せは ☎055-970-2327 もちろんお越しただいてのお問合せにも対応致します。(日・祝日はお休み)5人のケアマネが皆様の心に寄り添います。



### ～新人インタビュー～

Q1.介護の世界に入ろうと思ったキッカケは?

A.高校の先生に薦められ介護の専門学校に行き、身につけた知識を生かしたく就職しました。

Q2.いざ仕事してみたの感想は?

A.先輩方の仕事の素早さ、気配り・心遣いが凄く、学校で学べなかった事がここには沢山あります。



大西介護職員

### ～こんにちは ボランティア様～

今回は、デイサービスを中心に来所いただいている「スマイル」さんです。スマイルさんは、ダンス、歌、体操など幅広く 毎回趣向を凝らして活動して下さいます。お名前の通り、皆様が笑顔いっぱい活動して下さるので、利用者様だけでなく職員も笑顔になります。また、他のボランティア様もそうですが、最後に利用者様と握手していただくので、皆様、とても喜ばれます。体操で身体を動かすことも毎回研究されてるなあ、と頭が下がります。これからも私達をサポートしていただきたいボランティア様です。



### ～栄養士の眩き 塩分について①～

厚生労働省は18歳以上の食塩摂取量の目標は**男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満**と設定しています。しかし、実際の日本人の食塩摂取量は以前と比較し、低下傾向にあるものの、平均10.4g/日と目標よりも多くの塩分を摂取しているのが現状です。(ちなみにWHO(世界保健機構)の定める塩分摂取の目標量は5g/日 未満ととても厳しく、この基準を元にするると日本人は塩分量を半分以下にしなければなりません。)



ご存知の方も多いと思いますが、塩分の摂り過ぎは高血圧を誘発します。40～74歳の日本人のうち、男性の約6割、女性の約4割が高血圧といわれています。そして高血圧は脳卒中、心臓病、腎臓病など命に関わる疾患を招く恐れもあるため、予防もしくは適切に治療を受ける事が非常に重要です。皆さん、日頃の食生活を見直して、減塩を意識してみてくださいは如何でしょうか。



ちなみに夏場に汗をたくさんかくからと塩飴や梅干しを食べる方がいますが、上記の通り多くの方が必要以上に塩分を摂っています。よって1時間以上激しい運動などをして汗を大量にかいた、という状況でない限り、余分に塩分を摂る必要はないのではないかと私は思います。

今回は減塩のポイントなどについてお話ししたいと思います。

管理栄養士 大川

### ～編集後記～

いよいよ、うっとおしい季節がやってきます。毎年、気分だけでも晴れやかな気持ちになれるよう色々工夫はするのですが…体調管理にも充分注意したいですね。私は夏の健康診断に向けて、重い腰を上げやっと徒歩通勤を始めました。朝の体の重さに鞭打ちながら戦っています。～伊藤～



発行日 平成28年6月1日  
発行者 社会福祉法人 函要会 函南・ぶなの森  
〒419-0114 静岡県田方郡函南町仁田 284-5 ☎055-970-1127

