

# ほのぼの

CLUB

在 Conversation

コロナ禍の **これから** を  
この人達が語る

護室課長

施設長



こだいらが好きだ！たまさいが好きだ！  
この仕事が大好きだ！

特養 diary&amp;memory

ハンドマッサージの実践とその効果  
それゆけ地域包括支援センター

わかくさ・ひまわり diary&amp;memory

身体が楽になる part II

永年勤続表彰式

栄養の広場

これから先も私達は進み続けます



社会福祉法人多摩済生医療団  
多摩済生園・多摩済生ケアセンター

住所：〒187-0041  
東京都小平市美園町三丁目12番1号  
電話：042-343-2291  
FAX：042-342-2900

特別養護老人ホーム多摩済生園  
従来棟94名 ユニット棟60名  
ショートステイ 9名

デイサービスセンターひまわり  
認知症対応型通所介護わかくさ  
訪問介護事業所  
訪問看護ステーション  
小平市地域包括支援センター・同喜平橋出張所  
居宅介護支援事業所

# ほのぼの CLUB

## 01. 特養 diary&memory

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、今まで出来ていたこと、してきたことが出来ない状況にはあります、その中でもみんなで色々と楽しんでいます。施設内での研修会と慰靈祭報告



## 02. ハンドマッサージの実践とその効果

ご利用者の笑顔をたくさん見たくて、職員がハンドマッサージの資格を取得しました。ハンドマッサージを生かしたコミュニケーション。マッサージ方法とその効果をご紹介します。



## 03.04 対談

新型コロナウイルス感染症。病院や施設、デイサービスなどの福祉施設などでクラスターの発生が多くなる中、ご利用者の安全安心をどのように守るのか、この二人が語り合います。



## 05. それゆけ地域包括支援センター

ほのぼの CLUB Vol.102 の表紙モデルを飾った岡島明日香・池幸枝が、コロナ禍で自粛生活を余儀なくされた方々を含む、地域住民を対象とした介護予防、健康維持を目指して動く！  
オレンジカフェ、つながろう美園などご紹介！



## 06. わかくさ・ひまわり dairy&memory

感染対応を徹底して、趣味活動や体操などを行って、皆さん元気に楽しんでいます。



## 07. 身体が楽になる part II

機能訓練指導員の柔道整復師加々美先生による「身体が楽になる」part II。是非、日常生活の中に取り入れて下さい！



## 08. 永年勤続表彰式・栄養の広場

令和二年十一月二十日、創立八十四周年記念式典が挙行されました。若手栄養士がご利用者向けに毎月発行している「栄養の広場」を創刊号としてご紹介します。



### Vol. 104号表紙モデル



(左から)  
特養介護職員：下田 香織さん  
訪問介護サービス提供責任者：大河原 那津美さん  
居宅介護支援事業所ケアマネジャー：関田 弘美さん  
特養介護副主任：田村 祥子さん

# diary&memory

以前のように大人数で楽しむことは感染拡大防止の観点から、控えていますが、趣味活動や個別機能訓練、敷地内の散歩など、感染防止対策を徹底しながら、ご利用者も職員もみんな一緒に楽しんでいます。



今まで全ご利用者、職員、ご家族がデイルームに集まり、敬老の日をお祝いしていましたが、今年度からはフロアごとに祝います。



レストランでの食事やスーパーでの買い物はできなくなりましたが、敷地内やバルコニーで外気浴。皆さん、リハビリ頑張っています。



作品づくりも良くやっています。素敵なものがたくさん出来上がります。

## 施設内での研修

コロナ禍前は全職員が大ホールに集まり、施設に設置されている委員会が主体となり、実習、研修会を実施していましたが、今年度はすべてオンラインです。

オンライン研修会では、職員一人一人に宿題が出されます。職員の知識、技術向上を目的としていますが、宿題の結果から理解度を確認し、以降の委員会運営や今後の取り組みに繋げる様にしています。

### 【下半期委員会主催研修会予定】

10月：個人情報保護、看取りケア	1月：感染症防止、褥創防止
11月：事故防止、認知症ケア	2月：口腔ケア、身体拘束、マナー
12月：コミュニケーション力 プライバシー侵害	3月：事故防止、看取りケア

## 慰霊祭

令和2年度慰霊祭が11月12日に執り行われ、旅立たれた皆様との日々を偲びながら、ご冥福をお祈りさせて頂きました。



# ハンドマッサージの実践とその効果

実践：今回は誰でも出来て効果が得やすいマッサージを実践したいと思います。写真でお伝えするのはとても難しいので、分かりにくい点もあると思いますが、頑張ります。

①アロママッサージオイル（ベースオイル）にお好きなアロマオイルを入れてみましょう。ベースオイルはアロマオイルとブレンドすることで、皮膚に刺激がないように潤滑油として働き、皮膚を保護する作用や保湿する作用を兼ね備えています。専用のベースオイルがない場合はグレープシード油、ライスオイル、オリーブ油でも効果があります。また、アロマオイルが無くても大丈夫です。

### 【おすすめのアロマオイル】

- ・ラベンダー：イライラ、不眠、安心
- ・ローズマリー、カンファー：記憶力、物忘れ、集中力 Up
- ・ユーカリ、ティートリー、ラベンダー：風邪、インフルエンザ予防
- ・オレンジ：冷え、精神的腹痛

②相手の手首から肘に向けて軽く手を滑らせます。写真を例にすると、自分の右手を使うと相手の腕外側、自分の左手を使うと相手の腕内側というように、自分の左右の手を使うことで相手の腕全体をマッサージできます。左右3回ずつ行って下さい。



③次に、自分の両手で軽く雑巾を絞るように相手の腕を手首から肘に向けてクルクルとマッサージ。①もそうですがリンパの流れに合わせて末梢から心臓へというイメージでお願いします。



介護職員 棚橋 由貴 介護福祉士

平成29年9月1日入職。当施設の中で元気度は1、2位を争う。人と接する事が大好きという事だけに留まらず、以前に販売員として働いた経験から得た「おもてなし」の姿勢と、マッサージの技術を生かし、ご利用者の笑顔を引き出している。当施設の感染防止対策について、令和2年9月に放送された「NHKニュースウォッチ9」のインタビューを受けた人物。これからも周りの人達の元気を引き出し続けて貰いたい。



④続いて、相手の手の甲に自分の親指でハートマークを描くように全体的にマッサージします。



⑤続いて、指を一本ずつクルクルっと絞るように付け根から指先に向かってマッサージです。小指から初めて下さい。指先まで来たら、挟み込んでいる自分の指に軽く力を入れてストンッと外します。



⑥最後に手のひらです。自分の親指で漢字の「人」書くように手のひらを全体的に揉みほぐすようにマッサージして下さい。



効果：ハンドマッサージは様々な効果があります。

1. リンパの循環促進、血流改善、冷えの緩和、筋肉がほぐれる、むくみ改善など、
2. ストレスの緩和、ストレスホルモンの減少、触ることで精神的な安心をもたらす。
3. 脳の血流 Up、脳の活性化
4. 痛みの緩和、神経に対する鎮痛効果、受け手、施術者両者にとって心身の安定、健康維持、増進、QOL の向上、脳の活性化を期待できます。



今回紹介させて頂いたハンドマッサージは、誰でも簡単に出来る内容です。是非、参考にして頂き、ご家族やお友達に笑顔を増やすて頂けたら嬉しいです♪

初めてまして、介護職員の棚橋です。今回、私が日常の中で取り組んでいる事を広報誌で取り上げて貰え、とても嬉しいです。利用者との関わり方に付加価値を求めてハンドマッサージの資格を令和1年に取得しました。ご利用のお話を傾聴しながらハンドマッサージすることで、短い時間でもご利用者の表情が和らぐだけでなく、笑顔になっていたただけることが多いので、業務の合間で出来るだけ多くのご利用者にハンドマッサージをしながらコミュニケーションを図る様にしています。これからもご利用者の笑顔が見たいので精一杯頑張ります。

田中 編集長の副施設長から、私が施設長と対談が出来るる全職員に感謝しております。そして何より、利用者との面会やレクリエーション活動等々を控えて下さっているご家族様、ボランティア様に感謝申し上げます。一方で、国や自治体のこれまでの対応等には少し不満があります。「はっきりしない対応策」「時間のかかる支援措置」「自治体によって異なるリーダーシップ」・我々福祉の現場は全てのことへ影響される末端の業種なのです。国→都道府県→区市町村、一体となりスピーディなわかりやすい方向性を示して頂きたいと思います。

中村 現在、国や関係団体から毎日のように指針・対策事例等々が発出され、それらに沿う形で対応をとっております。田中課長はじめ、多くの職員がその方針に従い、感染防止についての対策・アイディアを出し合い、スピード感を持って対応してくれることを施設長として誇りに思っています。また施設の打ち出した方針を順守し、きめ細やかな対応を行い、仲間同士の会食や外出等を控えてくれてい

る全職員に感謝しております。そして何より、利用者との面会やレクリエーション活動等々を控えて下さっているご家族様、ボランティア様に感謝申し上げます。一方で、国や自治体のこれまでの対応等には少し不満があります。「はっきりしない対応策」「時間のかかる支援措置」「自治体によって異なるリーダーシップ」・我々福祉の現場は全てのことへ影響される末端の業種なのです。国→都道府県→区市町村、一体となりスピーディなわかりやすい方向性を示して頂きたいと思います。

私が小学校の社会科公民の時間で習ったことが、今も頭に残っています。公務員は公務員法で地域の『奉仕者』と既定されているということです。今の官僚や他の公務員が『奉仕者』と言えるのでしょうか?難しい問題に対処し、大変な業務をこなしている方も知っていますので、一概に「公務員」と言っては失礼なのでしょう。が、感染リスクと日々戦いながら仕事をしている福祉業界に対して、具体的な支援策や積極的な係わりに乏しいと感じることも多々あります。例えば、感染が発生した施設に対しての人的、物的支援、相互協力体制の確立など、公的な機関でしか担えない大きな役割があると思います。今まさに、このコロナ対応を乗り切るための方策を考え、実行していくこそが「奉仕者」としての公務員の務めだと思います。積極的かつ主体的な係わりを切に願います。

田中：ですよね。また、介護保険法施行後20年が経ちました。介護は家族が担うべきという考え方から、介護を社会全体で担い合おうという本当に大きな転換だったと思います。20年が経過し、介護保険制度自体を維持するのも困難と言われることもあります。日本の高齢者福祉はどう変わってきたのか、介護保険制度のメリット、デメリットについてお話をきかせてください。

中村：メリットはやはり「福祉」「介護」ということが、これ程まで全国に知れ渡ったことではないでしょうか。田中課長もそうだったと思いますが、私の時代は「大学卒業した男子が介護職をするなんて…」と言われていました。今でも3Kの業種として知られていますが、実際は違い、現在では給与も高く、安定した業界の一つとなっております。日本の産業別労働人口においても「医療・福祉」分野は「卸売・小売業」「製造業」に次ぐ、850万人以上が働くトップ3の業種となっているのです。そこまでになった一因として「介護保険制度」があったとも言えます。

デメリットについていろいろあると思うのですが、冒頭で話したことの流れから言いますとやはり国の責

任が希薄になった、ということでしょうか。日本国憲法第25条においては、国の保障義務として「社会福祉の向上、増進」と記されています。現政権では「自助・共助・公助」が掲げられ、特に自助が強調されていますが…。デンマークに1ヶ月研修を行った話をすると長くなってしまいますので、割愛しますが、国の責任において社会福祉が充実している国は、国民生活全体が豊かで潤っているということを目の当たりにいたしました。逆に考えると社会福祉が停滞している国は、あまり幸福ではないと言えるのでしょうか…。

田中：ありがとうございます。メリットもありながら、デメリットが目立ってしまうのは、保険料が下がらず、利用者負担、国民負担が減らない事やサービスを利用するとしても、これはできない、あれはできないと制約がある事、日本や地方公共団体の財政への不安があるからなのかと思います。来年度は6回目の介護保険保険制度の改正が控えており、現在社会保障審議会介護給付費分科会でも改正の審議がされています。介護報酬に関しては、財務省がプラス改定に難色を示している様です。事業者にとってはあまりいい知らせではない中、介護を維持していくためには、人材の確保が必要不可欠だと思います。現在の社会情勢を踏まえ、高齢者福祉に携わる職員の現状と今後の人材確保をどのようにお考えになっていますか。

中村：先にもお伝えした通り、現状コロナ禍においては特に、福祉・介護の仕事は給与も良く、安心で安定したやりがいのある仕事な

です。これは嘘ではありません。なぜなら田中課長も私も実体験しているからです。このことを多くの人に伝えたいですね!福祉サービスを利用している方が明るく元気で、またそこで働いている人が楽しく仕事をしている、そのような施設が多くなれば、その国は自然と豊かな幸せな国になっているのです。これからも若い人材が多くこの世界で働いていただけるように、良い施設づくりに努めていくことが何より大切なのだと思います。

田中：なるほど。やはり、仕事は楽しいもの、やりがいのあるものでありたいですし、それが大事ですね。それに加え、今はコロナ禍や働き方改革により、仕事と個人の生活の調和であるワーク・ライフバランスも問われています。労働環境の改善やサービスの質を維持しながら生産性の向上が求められていますが、ウイズコロナの時代、どのように対処していくかお考えをお聞かせください。

中村：基本に立ち返ることでしょう。何より大切なものは

『人』です。コロナ禍での困難さがクローズアップされがちですが、田中課長も経験してきたように、これまで大きな困難が多々あったはずです。それらを乗り切ってきた経験値と人材が当法人にはあります。この人材をこれからも大切にすることで、サービスが更に向かし、利用者・職員に還元され、地域・社会の貢献にもつながるもの信じております。全集中のタマサイ精神で乗り切って参りました。

田中：ありがとうございます。施設長の仕事に対する熱意が伝わってきました。コロナに負けず、ご利用者のため、職員のため、地域のため、社会のために頑張っていきましょう。本日は貴重なお時間をいただきありがとうございました。

Yohito Nakamura  
与田中  
人村

多摩済生園  
多摩済生ケアセンター  
施設長

多摩済生ケアセンター  
在宅介護室課長



伸

中

Shinichi  
nakamura

コロナ禍、我々はどう立ち向かえば良のか、  
新型コロナウイルスが猛威を振るう中、我々の事業は何があっても手を  
止めることはできません、というより何かがあつてはなりません。  
コロナ禍、私たちは、どのようにこの状況を乗り切って行けばよいのか…



# つながる、をつづけよう レッツ介護予防!

ほのぼの CLUB Vol. 103 号でご紹介していた地域の集まりについて、今回は具体的にお知らせ致します！

## いきいき体操美園

つながり美園という地域のことを考える会から生まれたものです。清風公園で毎月第1金曜 14:00～やっています！いきらく体操といきらく筋力アップ体操を行っています。



2

## いきいき体操大沼

小平市の介護予防リーダーさんを中心に、大沼町1丁目第3アパートの自治会の協力の下、12/14より始まります！  
毎月第2月曜 10:00～上記アパートの集会所でやります！  
いきらく体操といきらく筋力アップ体操を行う予定です。



## いきらくサロン大沼

新型コロナウイルスの影響で長らく中止していましたが、大沼町1丁目アパートの集会所で再開できるか検討中です！  
いきらく体操や歌をうたったりしています。

3



4

## 介護予防見守り ボランティア交流会

9月より美園地域センターで再開しています。11月は中央東圏域の民生委員さんと交流をテーマに、フェイスシールド着用で実施しました。活発な意見交換ができ、盛り上がりました。



## たまさいオレンジカフェ

6月より美園地域センターで再開しています。密をさけるため、地域を分けてお声かけしています。

5



## 介護予防教室

大沼公民館で毎月第2木曜日 13:30～  
2部制で行っています。

1～3はこの黄色い旗が目印です



## 多摩清生ケアセンター地域包括支援センター

いずれも、厚生労働省や小平市から出されている留意事項に基づき、検温、換気に気を付け、マスク着用の上で実施しています。参加の皆様には、名前と連絡先をお伺いし、厳重な管理のもと保管の上、必要時連絡させていただきます体制をとっています。参加ご希望の方は、地域包括支援センター岡島・池までお気軽にご連絡下さい♪



## diary & Memory



仲良くテラスを散歩です。



皆さん元気よく体操に参加されています。



綺麗な壁面かぎりです。



綺麗に塗れて楽しそうです。



達筆で素晴らしいです。



絵がくっきりして綺麗です。訓練をして健康維持ですね。



## デイサービス ひまわり

ひまわり・わかくさともに、感染防止対策にご協力を頂きながら日々の活動を行っております。  
以前は当たり前にできていた事が、現在はできない状況もあるため、アプリケーションも活用し、楽しみや健康につながること、人とのつながりが生れるデイサービスを目指していきます。



真剣に体操されています。



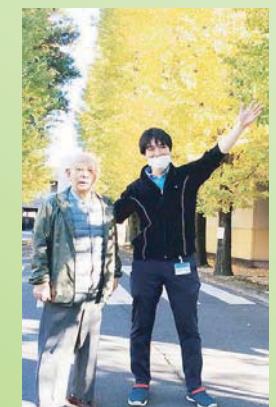
布を棒で渡しています。加減が難しそうです。



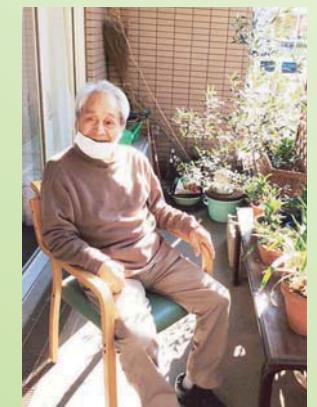
しっかり訓練しています。



季節の壁飾りを作っています。季節が感じられますね。



銀杏も色づきいい散歩です。日向ぼっこは気持ちいい。



# Let's try 腰が痛いときのストレッチ

こんにちは、多摩済生園で柔道整復師の資格を活かしながら機能訓練を担当している加々美と申します。今回、身体が楽になる体操パート2腰痛予防のためのストレッチを紹介して参ります。腰が痛い時にストレッチはした方がいいの？と相談を受けますが、腰痛といつても原因により色々なタイプがあります。例えば、ぎっくり腰の様な急性的なもの。椎間板ヘルニアや狭窄症等原因がわかるものもあります。慢性腰痛のように、原因がはっきりと分からぬ方も多くいらっしゃいます。特に慢性タイプの腰痛を抱えている方は、筋肉の柔軟性が低下している可能性も高いので、日々の日課として取り入れて頂ければと考えています。しかし、すべての腰痛にストレッチが有効ではありません。場合によっては、腰を痛めてしまうこともあるため、基本的には医師の判断を仰ぐ様にしてください。そのうえで、ストレッチで腰を悪化させない為のポイントは、ストレッチ動作をして腰の痛みの有無を確認し注意して行って下さい。腰痛は、筋肉の柔軟性を保つこと、筋肉の血流を増やすこと、気持ちをリラックスさせ筋緊張を低下させることにより予防につながります。ストレッチは非常に効果的で、安全面からも、優れている事、いつでも手軽に短時間で行うことができる運動となっています。



機能訓練指導員 加々美 公久 柔道整復師 社会福祉士

平成26年4月多摩済生医療園に入職。特別養護老人ホームや通所介護の機能訓練指導員として活躍中。柔道で鍛えられた精神と肉体を遺憾なく発揮し、いつも礼儀正しく、最高の笑顔とピュアな心でご利用者に接している。ご利用者の健康維持・増進に献身的に取り組んでおり、ご利用者・職員達から大人気である。

ご自宅での手すりや椅子・テーブルなどキャスター付きでないものを用意ください。

各ストレッチ 20-30秒間姿勢を維持します。

①～⑤は左右それぞれ1-3回伸ばします。

⑥～⑨は1-3回伸ばします。

## ポイント

週にできれば2-3回行いましょう！

- ・息を止めずにゆっくりと吐きながら伸ばしていく。
- ・反動、弾みをつけない。
- ・伸ばす筋肉を意識する。
- ・張りを感じるが痛みのない程度まで伸ばす。
- ・姿勢を戻すときにはゆっくりと。



①太もも前側のストレッチ



⑤上半身のストレッチ



②ふくらはぎのストレッチ



⑥背中のストレッチ



③体幹のストレッチ



⑦太ももの後ろ側のストレッチ



④太もも外側、お尻、腹部のストレッチ



⑧太ももの内側のストレッチ

part 2  
**特集**  
身体が楽になる  
a special edition

## 社会福祉法人多摩済生医療團 永年勤続表彰式



二十五年

深澤由美子（特養・機能訓練指導員）  
中岡伸悦（調理師）

十年

岡田美鈴（特養・介護主任）  
北嶋栄氏（事務課長）  
仲西美紀（通所・介護職員）

二十年

井村謙吾（特養・介護課長）

五年

菅紗矢子（事務職員）  
町田徹（特養・介護副主任）  
岡島明日香（包括・主任介護支援専門員）  
富田亜未（特養・機能訓練指導員）

十五年

深谷千夏（通所・生活相談員）

## 新年創刊号 栄養の広場

本格的な冬が始まり、今年もあと一ヶ月で終わろうとしています。毎年のことながら、月日の経つのはなんと早いのだろうと驚かれる年の瀬です。この時期は寒さも強まり、寒さに対抗しようと様々な栄養素が使われていき、栄養バランスが崩されやすくなっています。そこで特に冬に不足しやすい栄養素とそれを多く含む野菜をご紹介します。

### 不足しがちな栄養素たち

#### ○葉酸

葉酸は赤血球の材料の一部。体を温めるため、体を燃焼させる酸素を体中に届けるのに赤血球が大量に使われる所以、冬に不足しがちです。不足すると貧血を起こしやすく、血管を柔らかくする働きもおちてしまい、高血圧や動脈硬化につながるリスクを高めます。

#### ○脂質

脂質は保湿成分であり脳の構成成分です。冬に乾燥して湿度が低下すると、体の乾燥を防ぐ為に多く使われます。肌の乾燥を防ぎ、記憶力を高め認知症の予防にもつながります。

### 不足しがちな栄養素が多く含まれる野菜たち

○白菜、大根、ほうれん草、小松菜などの冬野菜は、寒さに耐える為、糖分も多く含まれ、甘みがあり、体を温めるのが特徴で、葉酸はもちろん、ビタミンCも多く、風邪予防、美肌にも効果的です。これらの時期は多めに摂ると良いと思います。

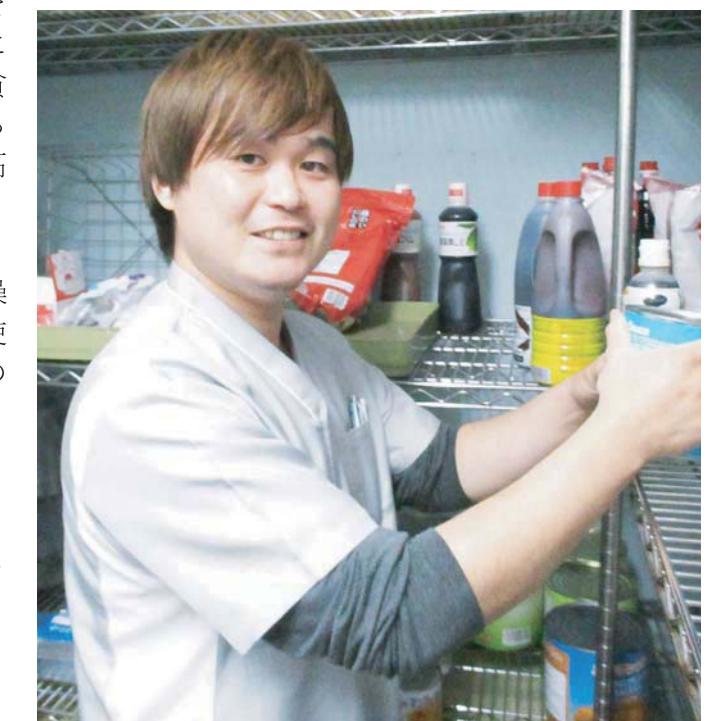
\*この内容はご参考までとして頂き、食事制限などがある方は医師とご相談下さい。

令和二年十一月二十日、創立八十四回記念式典が挙行されました。その中で今年度は二十五年、二十年、十五、十年、五年に達した職員が表彰され、和田 健理事長より表彰状と記念品が贈られ、祝辞と労いの言葉が述べられました。

十五年

深谷千夏（通所・生活相談員）

入職してから調理場での経験を積み、現在、栄養管理業務に携わらせて頂いております。実際にご利用者様との会話を通じて、献立についての意見を聞き、調理においての向上に努めています。まだまだ学ぶことが多い、ご利用者とのコミュニケーションを図りながら経験を積んでいき、安心かつ安全であり、ご利用者にとって「食」というものを楽しみにして貰えるように頑張り続けます。



栄養士 真柄 拓哉

平成29年2月に入職。本人のコメントにあるように調理現場で経験を積み、現在はご利用者の栄養管理業務や栄養相談、栄養マネジメントに力を入れている。合言葉は「健康第一！」休みの日には健康維持の為、筋トレやジョギングなど行っている。毎月、ご利用者向けに彼が発行している「栄養の広場」には、誰もが知りたい「食と健康」についての情報が掲載され、ご利用者の健康を食事以外の角度からもサポートしてくれている。

## ご面会、ボランティア活動の制限継続について

新型コロナウイルス、インフルエンザウイルスの同時流行が危惧される季節となりました。当施設では入所されているご利用者やデイサービスご利用者を感染からお守りするため、面会制限およびボランティアの受け入れ制限を継続しております。ご家族、関係者の皆様には、当分の間、ご不便をおかけして申し訳ありませんが、ご理解ご協力の程よろしくお願ひいたします。

## 小平市地域包括支援センター

### いきいき体操美園

日時：毎月第1金曜日 14:00～※30分程度

会場：美園町 清風公園（小平市美園町2-17-6）

公園で「いきらく体操」など簡単な体操をみんなで行います。

飲み物、タオルなど必要なものを持参して動きやすい服装でご参加ください。

雨天中止 ※事前の出欠連絡も必要 ありません

参加費無料、自由参加

※コロナ禍なので最初に連絡先だけ伺います。

### はじめてみませんか？

「最近の会話は健康のことばかり」と

いうかたに朗報！小平市では、介護予

防リーダーさん達が介護予防の為に作った

「小平いきらく体操」と「小平いきらく筋力UP体操」

というものがあります。自粛が続き体なまっていますか？

①体操できそうな公園や3密が避けられる場所を見つける

②一緒に体操をやる仲間を3人以上みつける

③週1回以上、小平いきらく体操と筋力UP体操をやってみる

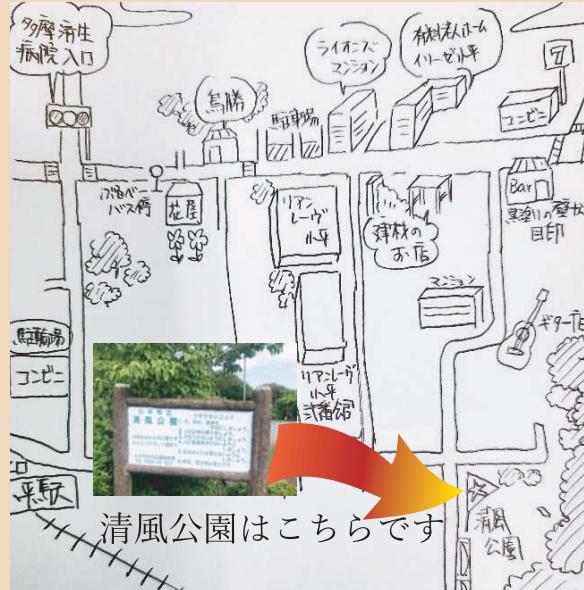
3つのステップで気軽に始められます！3密

をさけて興味を持った方、体操グループの見学

希望の方は、地域包括支援センターまでご連絡

ください♪

DVDや解説書などが入ったスターターキット差し上げます！



## 求めていた「やりがい」と「安定」がここにあります。 一緒に働きません？

### 特別養護老人ホーム多摩済生園

#### ●介護職員さん大募集

正職員：月額 246,000円～（各種手当含む） 年収 375万以上

資格経験：不問 勤務時間：7:00～16:00 10:00～19:00

11:00～20:00 12:00～21:00

17:30～翌10:00、21:00～翌7:00

#### ●日勤パート：時給 1,160円（賞与含む）週2日以上から可。 日数、時間、曜日は応相談

#### ●夜勤専従パート

賃金：1回：15,000円、

就業時間：21:00～翌7:00（休憩2時間有）

週1日から可、特養介護職員の補助的な業務

#### ●用務

パート：時給 1,160円（賞与含む）～ 資格経験不問

勤務時間：7:00～11:00の間で週3回

から可。日数、時間、曜日は応相談

### 多摩済生ケアセンター

#### ●地域包括支援センター

パート：時給 1,350円～1,400円

資格：介護支援専門員

勤務時間：8:30～17:30の間で

週3回以上

日数、時間、曜日は応相談

#### ●訪問介護パート登録ヘルパー

時給：生活援助 1,380円、身体介護 1,730円

資格：初任者研修、ヘルパー2級以上

手当：介護福祉士+50円、日祝日+100円

通勤費：1件 100円～200円

## ご不用のタオルください

ご不用のタオル、フェイスタオル、バスタオルを無償でお譲りください。使用済みで結構です。（特養事務所）



モデル：左から、介護職員 熊谷 治美さん、島林 真帆さん、（主任）広井 翼さん、伊藤 真弓さん