



# ひゃふす便り

介護・福祉の文具マーケット CQPS キャプス



今年9月より開始した「折り紙プロジェクト」。広島企業のとして、ピースマインズヒロシマの「折り鶴ノートプロジェクト」に賛同したキャプスの新しいプロジェクトです。使わなくなった折り紙作品や折り鶴を収集して、「原爆の子の像」に奉納し、再生紙「平和おりひめ」やノート、折り紙へと循環させていくという活動ですが、カタログで紹介させていただいたところ、たくさんの折り鶴がキャプスに届きました。

のアップなどたくさんの脳へのプラス効果も期待できます。このプロジェクトを機に事業所や施設でのレクリエーションなどで、平和を祈りながら、皆さんで折り鶴を折ってみませんか。

折り紙プロジェクト用の、100羽分の折り紙、糸、針、ビーズ、キャプスへの送付用箱がセットになった「折り鶴キット」(返送費込/離島の方は連絡致します)もぜひご利用ください。折り鶴の折り方、鶴の繋げ方の説明書つきで、動画も公開しております。

キャプスでは現在、社員全員で千羽鶴に挑戦をしています。みなさんが届けてくださった鶴と共に原爆の子の像に奉納したいと思います。この様子はキャプスSNSでも公開していきますので、ぜひご覧ください。

## キャプス折り紙プロジェクトの流れ



もし、皆さんの事業所や施設に、作ったまま眠っている折り紙作品や折り鶴などありましたら、ぜひキャプスにお送りください。平和の折りとともに再生紙のノートや折り紙として生まれ変わり、世界の子供たちの手に渡るまでを私たちがお手伝いいたします。折り紙作品づくりは、空間認識能力の向上や記憶力、集中力



キャプス 折り鶴キット 検索



PEACE MINDS  
HIROSHIMA  
Orizuru Notebook Project

- 再生紙「平和おりひめ」で作った学習ノートと折り紙を世界中の子どもたちに無料配布する団体
- ノートには佐々木禎子さんと原爆の話、川野登美子さんのメッセージ、鶴の折り方を日本語と英語で掲載
- 現在、フランス、ドイツ、オーストラリア、オランダへ配布
- 平和への願いを未来の子どもたちに届ける活動をサイトで発信

興味のある方は、こちらをご覧ください。 [折り鶴ノートプロジェクト](#) [検索](#)

Orizuru Notebook Projectは、市民のみならず、広島県内外で活躍の企業さまのご協力により成り立っています。みなさまの善意の寄付、協賛金をよろしく願っています。

- 個人寄付:1口1000円から申込み可能。1口につき1冊折鶴ノートを進呈いたします。
- 企業協賛:1口10000円から申込み可能。1口につき10冊折鶴ノートを進呈いたします。

## 原爆の子の像

広島県広島市の広島平和記念公園内にある。原爆症で亡くなった佐々木禎子さんのクラスメートたちによって始まった募金運動で作られた像。禎子さんは、「鶴を千羽折れば病気は治る」と信じて鶴を折った。原爆で亡くなったたくさんの子どもたちの霊を慰め平和を築くという願いが込められており、今では世界中から千羽鶴が献納されるようになっている。





## 研修慣れをストップ!

～効果的に人材育成させる道筋をつくらう～



### 研修で成長するための2つのヒント

その事業所では、規模こそ小さいものの経営者の将来構想や福祉ビジョンは壮大でした。2025年に向けた事業展開とそれを担う優秀な人材は、赤字になってでも確保したいという考え。創業時から蓄えてきたのは仲間。だから、職員が「学びたい」と言えば、新幹線や飛行機を使ってまで研修受講を後押ししてきました。たとえ赤字になってでも、学びははずれ力になると信じて。

ところが、スタッフがいくら研修受講を重ねても、その介護技術は変わらず、だらだらしては残業をつけたり、仕事へのモチベーションも日々の態度も変わらないまま。「こんなに費用と時間をかけて育てているのに、おかしいなあ」と経営者は悩み、かさむ赤字に深いため息をつくようになりました。何がいけないのでしょうか。

福祉業界での研修受講は、第三者評価やキャリアパス処遇改善加算のために、また、事業実施における必要要件など、義務的な研修がめじろ押し。スタッフは常に何かの研修を受けている現状があります。あらかじめ、年間開催研修予定がたち、シフトを決めるときには受講者を順番にあてはめていくので、職員数がぎりぎりの事業所では「まるでパズルだ」とも。とくに、受講した内容の研修かどうかよりシフト優先なのでモチベーションと連動しないことや、連続して開催される研修でも順番で受講するため、前後のつながりが分からないままだったり、リーダー的立場の人が参加すべきものでも新人が参加するなど、内容と参加者像がちぐはぐなこともあった

りして、参加する職員にとっても大変苦労します。

とくに、研修受講後の報告書が提出されないまま、次の研修があれば、受講させっぱなしになることもあり、職員全体へ周知ができないばかりでなく、学びを業務に反映したり、実践に落とし込むこともできなくなります。そして、研修報告の必要がないと分かれば、研修資料だけ受け取って会場から消えるスタッフがでてきたりします。

こうして、せっかく成長して帰ってくるも期待しても、まったくの期待外れという結果に。つまり問題は、研修の受けさせ方と研修後のフォローアップをしないことにあります。

本人が必要だからと無秩序に受講させるのではなく、年間の受講計画や個人目標に照らして必要かどうかを本人とともに検討をすること、他の職員とのバランスを考慮するもにより本人の成長意欲を確認し、それを現場で活かすことを約束して受講させるといった事前の面談を行います。

研修が終わったら、記憶のある3日以内に報告書を提出させます。どんな内容だったのか、現場でどのように活用できるのか、他の職員に知ってもらいたいこと・共有したいことなどを箇条書きにしてA4用紙1枚に収めるよう指示をします。あらかじめ受講時に持って行けるよう様式を作成しておくといよいでしょう。

せっかくの研修。出したらそのままにせず、本人の成長意欲に投資する姿勢と準備で送り出し、帰ってきたらひとしきり研修内容を聞いてあげてくださいね。



一般社団法人リエゾン地域福祉研究所 代表理事 丸山 法子

リエゾン地域福祉研究所

検索

(社会福祉士 介護福祉士 生涯学習開発財団認定コーチ NLP マスタープラクティショナー)



＼ 気になる数字 ＼

## 「産後うつ、10人に1人とも」

～妊産婦の死因、自殺がトップ～

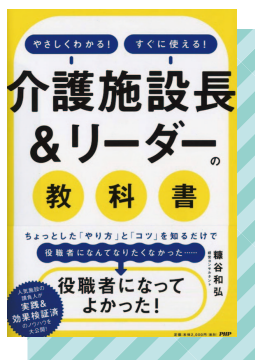
「産後うつ」とは、産後、気分の落ち込みや、何に対して興味や喜びを感じないような状態が2週間以上続く状態のことをいい、10人に1人が経験すると言われています。産後2～3週から6カ月ぐらいの頃に発症することが多く、一般のうつに比べて不安や焦燥感が強く、さまざまな症状が出て重症化しやすい傾向があります。2016年までの2年間で、産後1年までに自殺した妊産婦は全国で少なくとも102人（厚生労働省研究班調べ）。厚生労働省は、2017年度から母体の健康と産後うつ診断・治療をするための健診費用2回分の助成を開始していますが、認知度はいまだ低く、産休育休中の職場からのサポートが求められています。

旬カメラ

## 水引でお正月準備



そろそろお正月の準備。来年の干支の置物に水引を組み合わせてみませんか。ご祝儀袋についていた水引細工や、使っていない不祝儀袋の白の水引をカラーペンで塗ればカラフルな水引になります。それを重ねたり、結んだり、ねじったり。簡単な細工で、梅や松、笹と縁起のよいモチーフを作ることができます。



## やさしくわかる! すぐに使える! 「介護施設長&リーダー」の教科書

糠谷和弘:著 PHP研究所:出版



を語る  
あなたへ  
贈る本

介護や福祉が好きで仕事に就いたのに、気づけばリーダーをやらされていた。役職に就いたのにどうしていいかわからないで迷いとらだちの日々。そんな人が、役職者になってよかったと思えるための実践と効果検証済みのノウハウが満載です。感情や専門性はさておいて、明日から実践できる具体的な方法で人材を育み、職場を元気にする一冊。

※キャブスでは販売しておりません

ほっ とお手入れ

## 腎臓と膀胱を刺激して目覚めすっきり

おへそ周りのマッサージ

冬の朝に起きにくいのは、寒さだけが理由ではないかも。疲れやすい、緊張しやすい、日中は尿意を我慢してしまう方は、腎臓と膀胱が弱っているのかもしれない。睡眠と深くかかわる腎臓と膀胱の働きを強化して、すっきりとした目覚めを手に入れましょう。紹介するのは、ツボが集中するおへそ周りのマッサージ。座ってでも寝てでもOK、時間帯は日中がおススメです。

### ★腎臓の働き

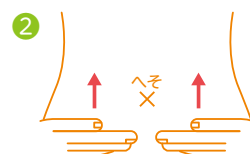
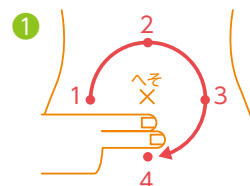
- ・血流をきれいに保つために老廃物を取り除く
- ・血流をよくする指令（ホルモン）を出す
- ・血圧を調整する

### ★膀胱の働き

- ・尿、汗などのゴミ出し液をいったん蓄えて出す
- ・感情の貯蔵庫
- ・自律神経の働きと関係が深い

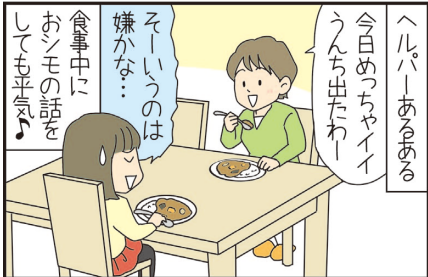
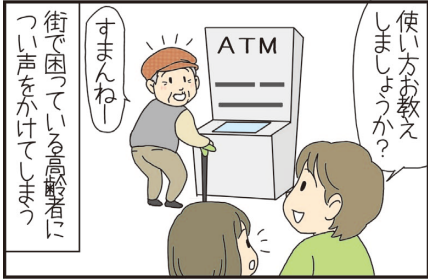
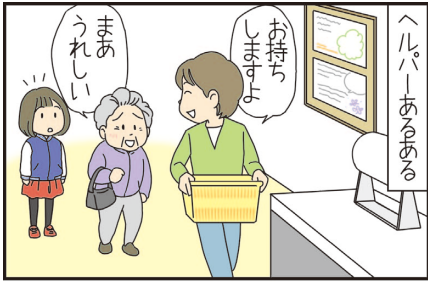
- ① へそから上下左右に指2本分のところを、時計回りに10回ずつタッピング（指をすぼめた状態で軽くたたく）。疲れている人は痛みを感じやすい。
- ② 両手の手の平を上にして指をそろえる。へその下に当ててもみ上げる。20回。
- ③ 深呼吸をする。

●取材協力/エステ・整体サロン MIU（東広島市）



山田 奈穂

<http://naho2010.blog103.fc2.com/>



展示会

## H.C.R. 2018に出展しました



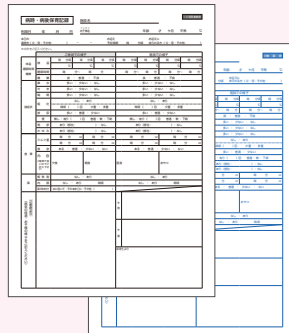
10月10日～12日にかけて東京ビッグサイトで開催された「国際福祉機器展H.C.R. 2018」に弊社もブースを出展しました。今回は、2019年度版のケア手帳・ヘルパー手帳や、新商品として開発中の「LINE@テレサ」を披露させて頂き、大盛況の内に終了しました!! 弊社ブースにお越しいただきましてありがとうございました。

病児・病後児保育記録用紙

A4版  
2枚複写

# ピクシィ

2018.  
12.1 発売  
(商標登録出願中)



体調を崩されたお子さんのご家庭と施設での様子を記録できる複写式の用紙です。病児保育を利用するお母さん方や施設の方の声を聞いて開発しました。

### ◆ 年末年始休業について ◆

2018年12月29日(土)～2019年1月6日(日)の間、休業させていただきます。

尚、年内の発送につきましては、一部商品を除き12月27日(木)までとさせていただきます。年始の発送は、1月7日(月)から順次対応させていただきますので、商品がお手元に届くまでお時間をいただく場合がございます。お客様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承の程、よろしくお願いいたします。

### キャプススタッフのつぶやき

#### 私のお気に入りアイテム ～キャプス商品編～



ケア手帳(高級本革カバー)見た目、質感共に手元に置いておきたい1品です!



ケア手帳(シャドー柄カバー、週間縦タイプ)サブノート方眼を入れて毎日愛用しています!



サージカルマスク。ぴったりフィットなのに耳が痛くなりにくいのがおススメです。



手帳シリーズ。仕事用とプライベート用で毎年2冊ずつ使っています☆



ムーミン2WAYソフトペンポーチ。携帯を入れてパンツにつけて手ぶらで移動できます。



キャプスオリジナル卓上カレンダー。簡単なスケジュール管理ができて、いつも会社のデスクの上!!



ヘルパー手帳。お気に入りのカバーを選んで、プライベートのスケジュール管理に重宝しています!!



トリプルファスナーポーチ!!3箇所も入れるところがあり、取り出しやすい。



ヘルパーバッグ。軽くてポケットもたくさんあり、便利です(^o^)



プラスチック手袋。敏感肌用の洗剤でも手が荒れる私には必需品です。

### きゃぶす便利定期購読について

「きゃぶす便利定期購読希望」と明記の上、お届け先の「郵便番号」、「住所」、「事業所名(ご氏名)」を記入しメールアドレス、またはフリーダイヤルFAX宛てにお送りください。無料でお届けします。

●フリーダイヤルFAX 0120-47-1704 ●メールアドレス caps-shop@tanishi.co.jp

介護・福祉の文具マーケット

キャプス 株式会社 タニシ企画印刷 〒730-0845 広島市中区舟入川口町 4-2  
Tel 0120-74-7675 Fax 0120-47-1704 <https://www.caps-shop.jp>

# CAPS