

ハーモニー

第 47 号

発行日 令和元年11月30日
一般財団法人 秋田県民間社会事業福利協会
秋田市旭北栄町1番5号 ☎(018)864-2703
編集発行人 伊藤 二雄



先生のが大好き!!と伝わってきます♪

今回は、にかほ市の中央会
百合こども園で看護師として
働いている川越美幸さんから
質問にお答えいただきました。

Q1 看護師になった動機をお聞かせ
ください。

医療テレビが好きで、そこで活躍
している看護師の姿を見て憧れ看
護師を目指そうと思いました。

Q2 看護師として一番心掛けているこ
とはどのようなことかお聞かせく
ださい。

子どもたちの心と体の健康が保て
るよう、毎日各保育室をまわりコミュ
ニケーションをとったり、表情を見たり
小さな変化に気づけるように心が
けています。

Q3 仕事をしていてうれしかったこと、
または心に残っていることをお聞
かせください。

何気ない一言ですが「先生一緒
に遊ぼう」「ありがとう」などの言葉
や満面の笑顔に日々癒され嬉しさ
を感じています。



Q4 今後の目標またはチャレンジした
いことをお聞かせください。

年々重力には逆らえず、肌の衰え
を感じています。肌の若返りを目指し
ています。

Q5 福祉業界で働いている皆さんへ
一言メッセージをお願いします。

児童虐待など暗いニュースが増え
ていて心が痛くなってしまいますが、
子どもと保護者の良きクッションとな
り、心身ともにすこやかに過ごすこ
とができるようサポートしていきたいと
思います。

川越さん、ありがとうございました。

主な内容 Contents

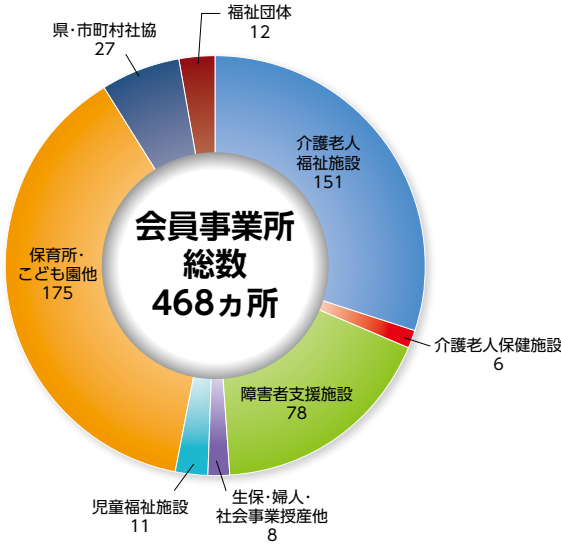
会員紹介.....	1	ソウェルクラブ	5
会員現況、各種給付状況.....	2~3	安藤亘の1分間カウンセリング	6~7
前期の会員交流事業参加者の感想.....	4	栄養士さんのおすすめ料理.....	8
後期会員交流事業日程一覧.....	5	プレゼントクイズ	8

秋田県民間社会事業福利協会の会員現況、各種給付状況

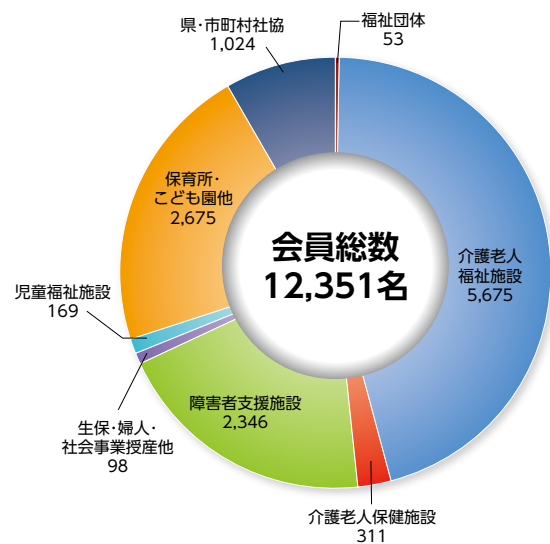
【会員事業所数及び会員数】

※会員事業数・会員数は、10/1現在の種別・事業所別会員実態調査に基づいて作成しています。

会員事業所数 平成30年10月1日現在

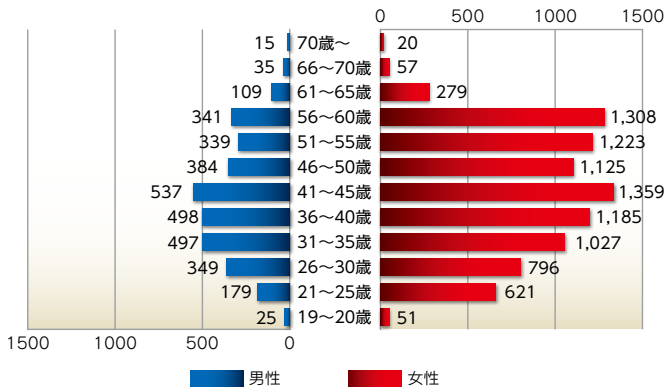


会員数 平成30年10月1日現在

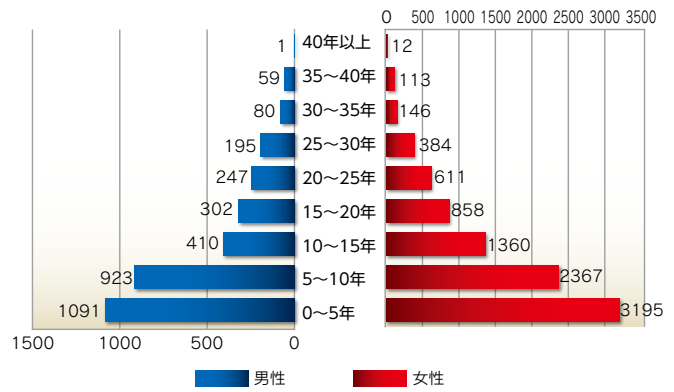


※上記、会員事業数・会員数は、平成29年10月1日現在の種別・事業所別会員実態調査に基づいて作成しています。

男女別・年齢別会員数 (平成31年3月31日現在 12,354名)

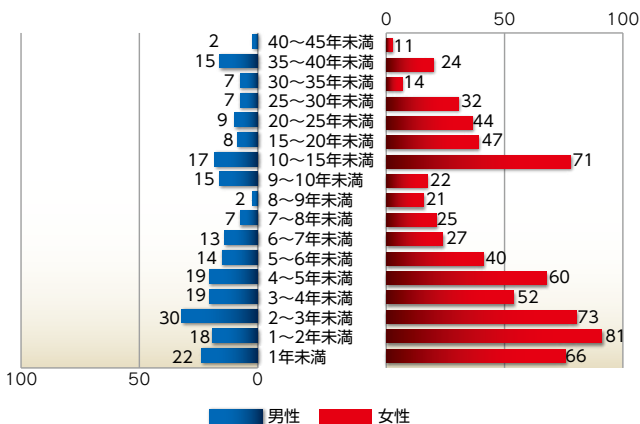


男女別・加入期間別会員数 (平成31年3月31日現在 12,354名)

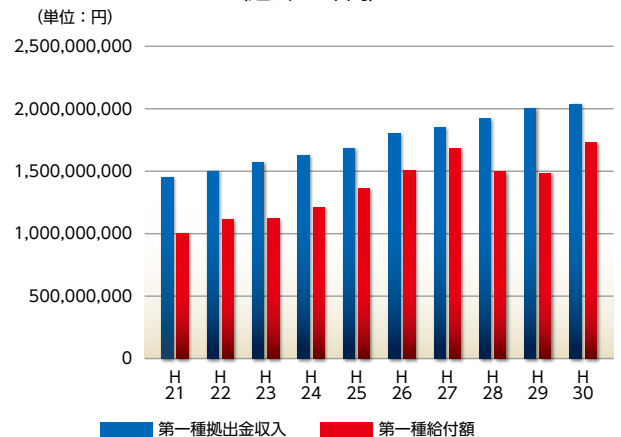


【第一種・第二種退職一時金、慶弔給付の推移】

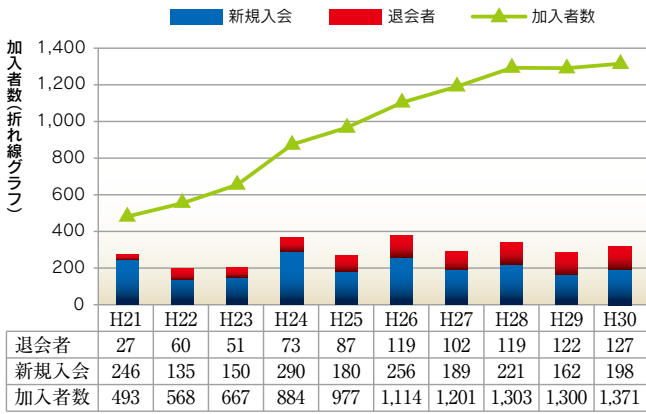
H30第一種退職一時金制度加入期間別退会者(934名)
(退会時平均加入期間：9年7ヵ月)



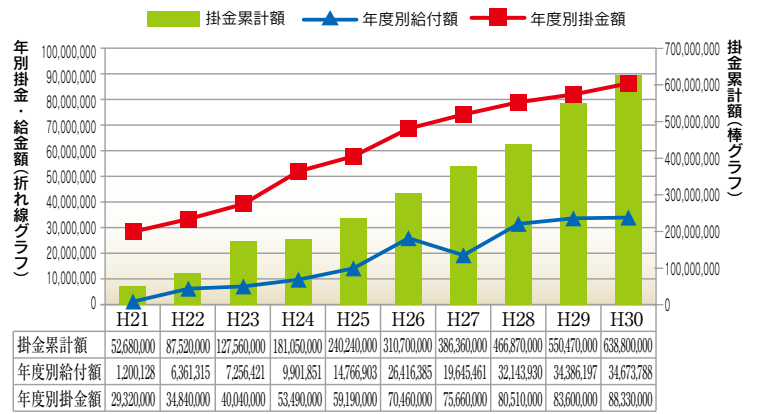
第一種退職一時金制度 拠出金収入・給付額推移表 (過去10年間)



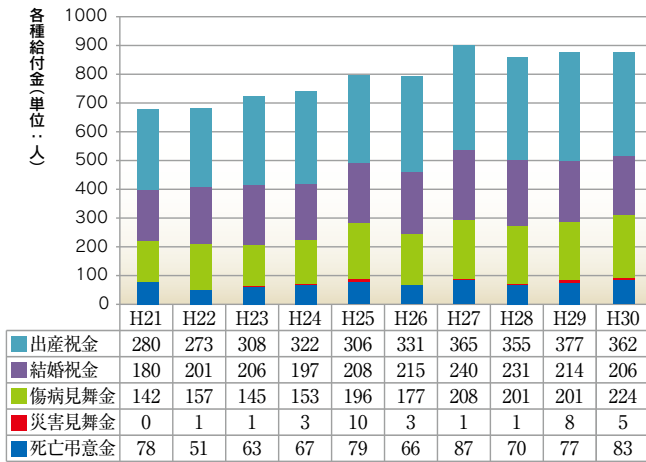
第二種退職一時金制度加入状況推移



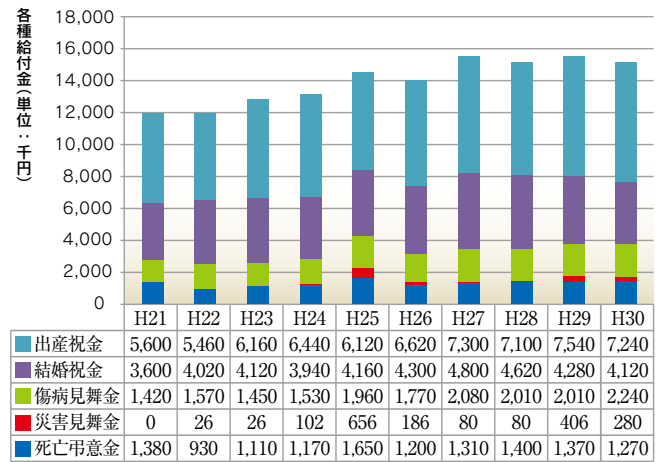
第二種退職一時金制度給付状況推移



慶弔給付件数推移表



慶弔給付金額推移表



【退職共済資産の運用】

☆皆様からお預かりいたしました拠出金は、信託銀行に委託して資産運用されています。

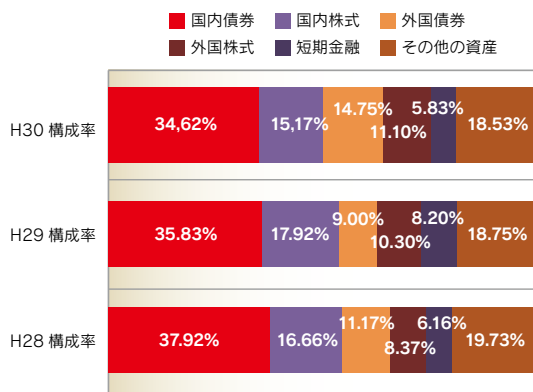
資産の構成

- ①信託財産 簿価：14,216,410,458円 (対前年比 11,903,078円増)
時価：15,539,501,644円 (対前年比151,632,764円増)
- ②年金資産 17,444,708,853円 ※平成30年度「年金財政に関する報告書」による。
- ③運用信託銀行 三菱UFJ信託銀行株式会社
- ④要支給額と責任準備金 (計算基準日：平成31年3月末日)

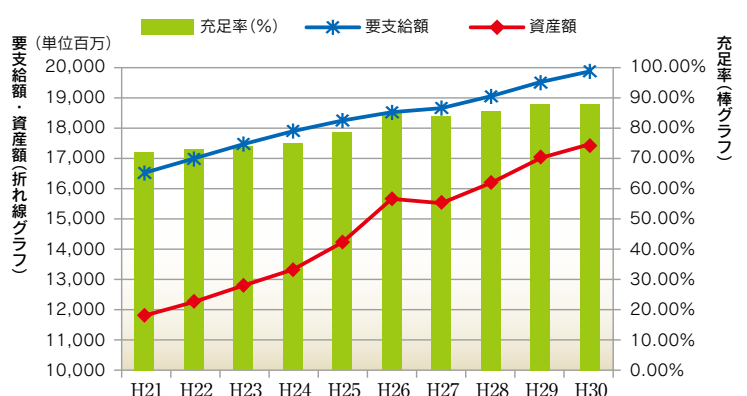
種類	内容	金額	充足率 (%)
責任準備金 (資産額)	将来の給付を賄うために、計算基準日の時点で留保しておかなければならない金額。	17,444,708,853円 (前年比438百万円増)	88.28% (前年比2.57%増)
要支給額	基準日時点で、本共済の加入会員全員が退職すると仮定して、支払いに要する総額。	19,761,581,418円 (前年比314百万円増)	前年比 1.61%増

⑤運用状況について

運用資産配分状況(時価)



責任準備金の推移(過去10年間)



前期の会員交流事業参加者の感想をご紹介します。

シルク・ドゥ・ソレイユ鑑賞 5月3日(金・祝)・4日(土・祝)

「KURIOS」～ 好奇心の玉手箱～



圧倒的なパフォーマンスがつぎつぎと…



社会福祉法人 大崎市社会福祉協議会

総務課長 加藤 和浩

「シルク・ドゥ・ソレイユ」のCM が流れるたびに、いつかは行ってみたいと思っていたチケットが福利協会から手元に届いた。

黄色と青の巨大なテントに入ると、これがテントの中かと思うほどの大空間が広がり、舞台は産業革命の時代を彷彿とさせながらも近未来を感じさせる雰囲気があり、これから始まる異世界に胸が高まった。

多彩で独創的な衣装を身に纏ったアーティストによる、ファンタスティックでアクロパティックなパフォーマンスに目を奪われ、時には笑い、時には息を呑み、あっという間にフィナーレを迎えた。

もっともっと見ていたいという思いを残して、夢の世界を後にした。

接遇講習会 6月7日(金)

「美しい所作に学ぶ」

指定管理者 能代市保坂福祉会館 能代市老人クラブ連合会

事務局長 納谷 京子

マナーは、心の言葉、身だしなみ、所作が基本となります。

どんな原則的なマナーであっても、その場にそぐわなければマナー違反になることも…講師の田野直美先生の「行動に言葉を 言葉に行動を」は、職場で率先垂範し、仕事への意欲につなげていきたいと感じました。

また、接遇用語を身につけ、相手の意思を尊重する「婉曲表現」も大切な事であることを学びました。状況判断は的確に初めての事例であっても柔軟性を持てる職場内の環境づくりに励んでいきたいです。

今回のマナー講習会で、慣れ間違った対応を見直す良い機会になりました。相手への思いが伝わるように、優しさや身のこなし方が自然にできるように務めたいです。



60名で開催しました!

プロ野球観戦 6月29日(土)・30日(日)

「初めてのプロ野球観戦」

井川町特別養護老人ホームさくら苑

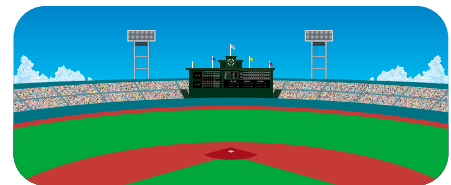
介護士 大 淵 みゆき

野球好きの先輩のお誘いで、せっかく観戦するなら！と皆でお揃いのTシャツを着て初めて観戦してきました。

これまでテレビの中でしか見た事のなかった選手たちが、目の前でプレーする姿に圧倒されました。ハラハラしたり、ホームランが出ては万歳したり、とても楽しかったです。

また、秋田県出身の石川投手のプレーする姿は同じ秋田県民として誇らしく思います。

思いがけず、試合の途中にはこまちスタジアムの夜空に大輪の花火も打ち上がり、初めてのプロ野球観戦は忘れられないものになりました。また皆で行きたいですね。



後期会員交流事業日程一覧

★観劇助成★

- 10月21日 DRUM TAO
- 10月23日 劇団四季 エビータ
- 12月 7日 GLAYコンサートツアー (宮城)



★スポーツ観戦助成★

- 秋田ノーザンハピネッツホームゲーム
 - 10月23日 千葉ジェッツ戦
 - 12月 7日 アルバルク東京戦
- 後半戦につきましては、現在調整中です。各事業所へ開催案内等をお送りしております。



★講習会★

- 11月6～7日(水・木) メンタルヘルス講習会



難しいジャンケンに挑戦中

★グルメを楽しむつどい★

- 10月18日(金) ゲストハウス平源
- 11月15日(金) トラットリアダリーズ
- 11月22日(金) フレンチレストラン千秋亭

★団体研修旅行★

- 2月15～16日(土・日) 嵐山・伏見稲荷大社・宇治を巡る早春の京都コース



去年は金沢へ!

ソウェル倶楽部 魅力ある職場づくりにソウェルクラブがお役に立ちます。

ソウェルクラブは、全国の社会福祉事業に従事する方々の福利厚生の増進を図ることを目的に、平成6年に設立されました。福利協会では、ソウェルクラブ秋田県事務局として業務を受託しています。

現在では約1万2千7百力所の社会福祉施設や事業所、26万8千人を超える方々が加入し、年々会員数が増加しています。職員の健康管理や、慶事のお祝い、資質向上のための各種研修、指定保養所等のリフレッシュサービス、提携先の優待割引など幅広く利用することが出来ます。この機会にソウェルクラブを是非ご活用ください。

掛金年額一人当たり

第1種会員(常勤職員) …… 10,000 円

第2種会員(非常勤職員) …… 5,000 円

◇サービス事業紹介◇

*健康管理

- 生活習慣病予防健診費用助成
- 健康生活用品給付 他

*慶事お祝い

- 結婚お祝い品贈呈
- 出産お祝い品贈呈
- 入学お祝い品贈呈
- 永年勤続記念品贈呈
- 長期勤続者退職慰労記念品贈呈
- 資格取得記念品贈呈



*万一の際

- 会員死亡弔慰金
- 入院手術見舞金
- 高度障害・後遺障害見舞金
- 配偶者死亡弔慰金
- 災害見舞金

*資質向上

- 海外研修 ○接遇講習会、
- メンタルヘルス講習会、
- パソコン講習会 他

*余暇活用

- クラブ・サークル活動助成
- 指定保養所

- 会員制リゾート施設
- テーマパーク
- 提携レジャー施設 他

*生活サポート

- 特別資金ローン
- ソウェル保険 他

他にも秋田県事務局で開催する講習会や会員交流事業があります。事業の詳細をお知りになりたい場合は、福利協会事務局にご連絡ください。パンフレットをお送りいたします。

- =全ての会員が利用できるサービス
- =第1種会員のみが利用できるサービス

令和2年度新規会員募集中!

加入についてのお問い合わせは福利協会事務局をお願いします。
TEL018-864-2703 FAX018-896-7820

くわしくはホームページをご覧ください

本会ホームページ「ひろがれソウェル秋田」に掲載している
「安藤亘の1分間カウンセリング」
 をご紹介します。



ビヨンドザボーダー株式会社
 メンタルヘルス講習会専任講師
 社会福祉士・精神保健福祉士
安藤 亘



これでいいの？

No.166.2018.12月28日(金)～2019.1月24日(木)

Q 長く障害者福祉の現場(入所施設)で介護職員として働いてきました。昨年度末多くの先輩たちが定年を迎え、年の功で今年度から部門リーダーとなりました。職責だけは重くなりましたが、私自身何も変わっていません。自分に対して「これでいいの？」と思う日々です。部門のリーダーとして、チームメンバーに対する対応の際の気構え、心構え等がありますか。こんなことを聴くのは恥ずかしいのですが、ヒントだけでもお願いします。(X美:46歳)

A X美さんは謙虚な方ですね。リーダーとなったからには、リーダーとして部下職員の尊敬に値する品格や立ち振る舞いがあるのでは、というご相談と受け止めました。

職歴が長くなると目の前の仕事(利用者支援)だけ一生懸命行えば良いということではなく徐々にチームメンバーのため、組織のため、地域のため、と視野や対象範囲を広げなくてはなくなってきますね。

では、参考までにリーダーの部下職員(チームメンバー)への対

応として、大切なポイントと思われることを以下3点、お伝え致します。

1. 評論家にならない：見守り、待つということ

手は出さず、口だけ出すのは職員のモチベーションを最も下げる行為。職員とのコミュニケーションを密にして関係づくりを図り、本人に任せて待つ、見守ることも大切。リーダーがゆとりある対応で部下職員の話に真摯に耳を傾け、気持ちに寄り添い、時に素直に謝る、感謝することで職場の環境は確実に良くなります。

2. 血管を詰まらせない：循環を滞らせず末端の血管に健康な血液を

その組織全体の健康度合いを測るには、その組織で一番立場の弱い職員が、生きいきと仕事をしているかどうかだけを見ればわかるといいます。またコミュニケーションは、人間の身体で例えると「血液や血管」にあたるもの。日頃からフットワーク軽く、さりげない声掛けを行って、孤立した職員をつくらぬよう職場のコミュニケーションに工夫をはか

りましょう。

3. 「ソリューション・フォーカス」が職員の主体性を育む

「何でミスしたんだ」と部下職員のミスの原因を追究・指摘してもできるようなりません。「どうしたらミスしなくなるかな。一緒に考えよう」と、これからどうするか一緒に考える“ソリューション・フォーカス”を意識することを心掛けましょう。

職場での立場が変わるとこれまで上司に要望をぶつけ、訴えていた立場から、今度は逆に要望をぶつけられる立場になりますから、かなりストレスの多いことと思います。X美さんも日々「これでいいの？」と自問自答されていらっしゃることでしょ。

でも、自分を大切にできるのはつまるところ自分だけ。天才バカボンのパパの言葉「これでいいのだ！」を胸に、日々自分らしく良い仕事を展開されていかれて下さいね。

応援しています。

ストレスに強い「木」とは？

No.168.2019.2月22日(金)～2019.3月28日(木)

Q 障害者支援施設のデイサービス部門に勤務。日々、夕方ご利用者がお帰りになるまでは戦場さながらで、中間管理職の私は職員の急な体調不良による欠勤やご利用者様の不

穏状態等の矢面に立ち対応を迫られる立場です。そんなバタバタを日々見ている若手職員は将来を憂いて辞めていく、といった職員が定着しにくい悪循環に。

最近インターネットで「レジリエンス」という言葉を知りました。今の職場に大事なキーワードと感じました。どのように職場に生かしたらよいでしょうか。(A美:37歳)



A レジリエンス (resilience) とは跳ね返り、弾力、回復力、復元力という意味を持つ言葉です。元々はストレス (stress) と共に、物理学の分野で使われていた言葉でしたが、個人・組織ともに通用する「さまざまな環境・状況に対しても適応し、生き延びる力」として使われるようになりました。

近年、機械化・マニュアル化できない仕事 (苦情対応や想定外への対処・対応) の比重が急速に増加してきて、これらのストレスや歪みから跳ね返って回復できる力「レジリエンス」が注目を集めています。

レジリエンスには「個人のスト

レス対処能力 (ストレス耐性) を強化する点」と「管理監督者が組織全体のストレス耐性を強化する点」の両面があります。

「硬くて太い木」は、しなることなくストレスの影響をもちに受けてしまうので、ある一定以上のストレスがかかると折れてしまいます。人に例えると「他人に弱みは見せないで、自分の力で何とか乗り越えよう」と一人で抱え込むタイプの人は、いつしか強いストレスがかかった時に“ボキッ”と折れてしまいます。しかし、「柳に雪折れなし」という言葉があるように、柳や椰子の木、竹などはしなるけど折れない。つまり揺れながら「何とかなるさ」「誰かに相談してみよう」という、その“しな

やかさ”が強さになります。

つまり組織としては相談支援体制を整え、コミュニケーションスキルやセルフケア能力を高める研修会や勉強会を開くのもひとつでしょう。

そして特に A 美さんのように中間管理職の方、真面目で頑張り屋の方ほどストレスを溜めやすく、レジリエンスを高める必要があります。

A 美さんが今の職場キーワード「レジリエンス」のきっかけをつくる一歩を踏み出される勇気を応援しています。



自分の「生きる目的」とは

No.173.2019.7月26日(金)～2019.8月29日(木)

Q 最近休みなく働いていて、何だか疲れてしまいました。生きる意味を見出せずにいます。人は何故生きるのでしょうか。
(F子:39歳)

A 「人は何故生きるのか」シンプルかつ深い命題ですね。おそらく原始人は、そのようなことは考えなかったでしょう。毎日命がけで生きる。今日1日の命を繋ぐため食料と水を確保することで精一杯でした。

近現代になって機械化に伴うオートメーション化、流通、保存技術等が発達し、徐々に効率よく、共同 (分業) することでそれ以外の時間がもてるようになっていきました。そのため、現代は「仕事＝命をつなぐ」という実感が得られにくい時代と言えらると思います。現代は仕事に埋没し「仕事をするために仕事をする」、つまり仕事目的化しやすい時代といえるでしょう。

では本題に戻ります。何のために生きるのか、つまり「生きる目的は何なのか」ということですね。その答えは「自分や家族、そして周囲の人を幸せにするため」です。

人はその目的のために生きています。だからこそ、それに反する選択をすれば結果生きる目的から遠く離れ、いつしかそのルート (道) に戻れなくなってしまうほど離れてしまうこともあるかもしれません。

日々の選択と決定が自分らしさ (自分の人生) を形成していきます。常に生きる目的に照らし、選択と決定をしていくことができれば本質からブレることはありませんし、F子さんの幸せは保障されるでしょう。

そのためには、まずは自分が自分を大切にすること。F子さんが幸せになって不幸になる人はひとりもいませんから。そしてその幸

せは誰かから搾取したものでなく、結果家族や周囲を幸せにつながる選択である必要があります。

F子さんが幸せになる道は、特別なことでなく至ってシンプルなもの。今一度、心身からのサインに耳を傾け、立ち止まって自分の生きる目的にいろんなこと (仕事や生活) を照らしてみませんか。

F子さんが心身の疲れを癒して、自分にも人にもやさしくなれますように。

「安藤巨の1分間カウンセリング」は、引き続き、毎月1回更新して掲載します。
ホームページのひろがれソウエル秋田
<http://www.akita-fukurikyokai.jp/>
をご覧ください。

栄養士さんの おすすめ料理

秋田中央福祉会 ケアプラザあきた中央
管理栄養士 近藤 さやか



秋と言えばなべっこ! なべっこと言えば芋の子汁!
肉や野菜など具材たっぷりて栄養満点。軟らかく煮ているので食べやすく、体も温まります。



月に一回の“パフェの日”!
利用者の皆さんに大好評で、目をキラキラさせて召し上がっているそうです。



『芋の子汁』



<材料(4人分)>

- 豚こま切れ肉 100g
- 里芋..... 4個(300g)
- ごぼう 10cm(30g)
- 人参..... 1/4本
- ねぎ 1/2本
- だし汁 600cc
(おすすめは昆布とかつおの合わせだし!)
- 醤油..... 大さじ3
- 酒..... 大さじ2
- みりん 大さじ2

- 4 野菜が柔らかくなったら味付けをする。
- 5 お椀によそって最後にねぎをのせる。

<ポイント>

大根や白菜、きのこなど旬な食材を入れたり、豆腐やこんにゃくを入れたり、お肉を牛肉や鶏肉、味付けを味噌に代えたり、お好みに合わせてアレンジできます。

だし汁は手軽に作る場合は昆布のみ、かつおのみ、市販の顆粒などお好みで!



寒い季節にぴったり

<作り方>

- 1 豚こま切れ肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 里芋は4等分(一切れ約2cm)、ごぼうはさがき、人参はいちょう切り、ねぎは薄い小口切りにする。
- 3 鍋に油を入れて豚こま切れ肉を炒める。色が変わったら、ねぎ以外の材料を加え、だし汁を入れて煮る。

プレゼントクイズ

問題

今回インタビューにお答え頂いた川越美幸さんの職種名は何でしょうか。〇〇に当てはまる字をお答えください。

〇〇師

応募方法

- とじこみ(P4-P5)の専用ハガキにて応募してください。(福利協会会員または福利厚生センター会員)
- ◆プレゼント希望コースは必ず記入してください。
- ◆専用ハガキの裏面には、広報の感想や意見など自由にご記入ください。ホームページコラム欄に紹介することがあります。(氏名は公表しません)

宛先

〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5
一般財団法人 秋田県民間社会事業福利協会
「ハーモニー」クイズ係

締切

令和2年1月17日(金)消印分まで有効。
※当選者の発表は、応募締切後に賞品の発送をもちまして代えさせていただきます。

★このプレゼント企画は、福利厚生センターの事業支援を得ているものです。

A コース **パウンドケーキ詰め合わせ**

20名様へ

大潟つくし苑
TEL:0185-45-3599
〒010-0445 秋田県南秋田郡大潟村字西3-3-1

B コース **サンルール大潟 宿泊券1泊2食付**

2組4名様へ

TEL:0185-45-3332
〒010-0441 秋田県南秋田郡大潟村字北1-3

C コース **東京ディズニーリゾートグッズ詰め合わせ**

5名様へ

何が入っているのかな??

D コース **岩盤浴&ランチセットペア券**

10組20名様へ

秋田キャッスルホテル
TEL 018-834-1141
〒010-0001 秋田市中通1-3-5

編集 後記

今年の夏は暑い!暑い!!とにかく暑い!!!...と思っていたら、急に寒くなりましたね。体調を崩しやすい季節となりましたので、皆様どうぞご自愛下さい。
さて、今号の会員紹介は、前号のはがきの中であまり知られていない「保育園で働いている看護師さん」を取り上げて欲しいと要望があり、特集することとなりました。まだまだ福祉業界については知らないことばかりとつくづく実感しています。
また今回、すべての会員様向けに会員交流事業のアンケートを実施することになりました。福利協会では、多くの会員様に満足頂けるような企画を考えていきたいと思っておりますので、この機会に是非ご協力をお願いいたします!(事務局)