



にしとうきょう



特集

暮らしを支える介護の仕事。
ホームヘルパーをのぞいてみませんか?



週1回・短時間からでも始められます。
資格取得のサポートも充実。

介護の仕事は、確かに楽ではありません。体力が必要な場面や気配りもあります。それでも、利用者の「ありがとう」の言葉や日々の小さな変化が、やりがいにつながるという声も。いきなり一人で全部を担うのではなく、できることから少しずつ関わられます。

- 市では、介護職に興味のある方の学びサポートを実施しています。すぐに詳しく知りたい方は、市へ市HP



実は、こんな関わり方です

ホームヘルパーの仕事は、「何でもやってあげる」ことではありません。掃除や買い物、食事作りなど日常生活を支えながら、できることは本人が続けられるように寄り添う仕事です。

例えば、一緒に料理をしたり、買い物を見守ったり。介護が必要になっても、好きなことや自分らしい暮らしを続けられるよう支えています。「やってあげる」ではなく、「できる」を支える。それが、介護の関わり方です。

あなたに合った始め方があります

01/ まずは知る

厚生労働省の専用ページでは、ホームヘルパーのリアルな魅力が詰まった動画を公開中。実話をもとにした再現ドラマで、介護の仕事を知ることができます。厚生労働省HP



02/ 家事などのサポートから

西東京市
独自
資格

くらしヘルパー養成研修

全2日間・訪問介護での家事援助のための資格が取得できる基礎研修 7月22日(水)・29日(水)両日とも午前10時～午後4時 定員40人 7月8日(水)までに、電話または申込フォームから ▶高齢者支援課 ☎042-420-2815 市HP



03/ 資格取得を目指す

介護職員
初任者研修

詳しくは、
2面へ



熱中症かな? と思ったら



めまい? だるさ? 焦らず、まずは涼しい場所へGO! 市内のクールシェアスポットはこちら▶

めまい・立ちくらみ・頭痛・だるさなどの症状は、熱中症のサインです。熱中症かな?と思ったら、涼しい場所へ移動する、首筋やわきの下、足のつけ根などを冷やす、水分・塩分補給をするなどの対応が有効です。症状が改善しないときは、すぐに医療機関へ。自力で医療機関に行けない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。▶環境政策課 ☎042-438-4042



市HP