

週1回から
週1時間から



ふれあいセンター協同だより7月号外

ヘルパー(2級以上)募集中!!

虹なら、わずかな時間でも仕事ができます

ヘルパー2級 時給 1,610円 / 介護福祉士 時給 1,635円

※交通費等手当含む / 昇給あり（介護福祉士のみ）

「資格は持っているけど、ヘルパーの仕事って大変そう…」

「働きたいけど、小さい子どもがいるから…」

「長い時間仕事にでるのは不安…」

大丈夫ですよ



ヘルパーは、ご利用者の方のお宅に訪問して、調理や掃除などの生活援助やお風呂のお手伝いなどの身体介護など、その人の状態に応じて必要な支援をします。

調理や掃除といっても、その道の専門家のように特別な知識や技術は必要ありません。また、自信がない方にも、丁寧にフォローさせて頂きますので、安心して働くことができます。

虹では、生活スタイルに合った働き方を一緒に考えていきます。ご自宅から訪問先にそのまま行って帰れるので（直行直帰）、週1回、1時間からでもお仕事をすることができます。



週に4日、子どもたちを送り出してから帰宅するまでの数時間働いています。

帰宅後、一緒に公園に行ったり、空いた時間で家事をしたりと自分のライフスタイルに合う無理のない働き方ができるのでとても助かります。

仕事で困ったとき、とても親身になって相談にのってくれる先輩方ばかりなので安心して楽しく働いています。



藤川さん（週4回勤務）

主婦として、2児の母として、4歳と6歳の子育てをしながら、ヘルパーのお仕事を続けておられます。



ヘルパーステーション虹 訪問介護事業所
225-7790 (担当:西村)

ヘルパーステーション虹では、毎月ヘルパーさん向けに色々な研修を開催しています。

肉じゃが

かうの

料理をつくってみよう！！

～簡単レシピ集～

平成27年11月度ヘルパー研修 資料



「肉じゃがぎょうざ」

- ① 小麦粉と水をビニール袋に入れてこねる
- ② それを団子のように丸める
- ③ 肉じゃがの水気をとって、食べやすい大きさにする
- ④ 団子の中に肉じゃがを入れて焼く
- ⑤ できあがったものにポン酢をかける

皮にシソ、ネギ、しょうがを入れると色合いや風味が変わります

「肉じゃがのたまご焼き」

- ① うす焼き玉子をつくる
- ② 茄でたホウレンソウを小口切りにする
- ③ サランラップの上にうす焼き玉子、ホウレンソウ、肉じゃがの順に乗せて丸める

つくった後、しばらく置いておくと玉子が開きません

焼くときに油は使用しなくてOK

「ごまと肉じゃがの団子」

- ① 肉じゃがと小麦粉、しょうがをビニール袋に入れる
- ② それを丸めて、すりゴマをつけて焼く

醤油、みりんの代わりにめんつゆを使ってもOK

「野菜包みあんかけ」

- ① 白菜を茹でる
- ② 茄でた白菜に肉じゃがを乗せて包む
- ③ 油を敷いて焼く
- ④ 醤油、みりん、酢、水を混ぜて、片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 焼きあがったものにそれをかける