



しののめライフ 4月号

「しののめライフ」は社会福祉法人 憲章会の最新ニュースを毎月10日に発行しております。

EPA候補者との出会い・世界と繋がる東雲の丘 ～平成22年度入国 外国人介護福祉士候補者のあゆみ～

社会福祉法人憲章会 東雲の丘は2010年、日本とインドネシア、フィリピンとの間で締結された日尼経済連携協定(日尼EPA)、日比経済連携協定(日比EPA)に基づくインドネシア人、フィリピン人介護福祉士候補者の受入を開始しました。東雲の丘では、今から3年前の2010年8月に、初めて4名のインドネシア人介護福祉士候補者を迎え入れました。彼らは全員がインドネシアで看護師の資格を持ち更に、日本の介護を勉強したいと、母国を離れ決意強く沖縄にやってきました。

日本に滞在する3年間～4年間で就労と勉強を両立させ、国家資格である介護福祉士の資格を取得することを最終目的に皆さんガンバっています。

最初はホームシックから、環境の変化、文化の違いなどに戸惑い、悩み涙流す日々もあったようです。しかしその都度「夢実現」の為に仲間、同僚、上司達と話し合い、乗り越えてきました。

介護サービス支援法の取得はもちろん、施設での研修や施設行事にも積極的に参加と沖縄での生活、文化、日本語、うちな～方言と…色々なことに挑戦し、介護福祉士資格を持つ先輩達(同僚・上司)から沢山のことを学びました。

それらを踏まえ、去る平成26年1月26日に介護福祉士国家試験を受験し、見事、3名の外国人介護福祉士候補者が合格しました。

彼らが東雲の丘で経験し、学んだことは彼らにとって今後、人生の貴重な宝となる事でしょう。同時に東雲の丘の職員にとっても、彼らと過ごした日々と文化の交流が素晴らしい宝となります。異国の地で夢への実現を成しえようとしている彼らを誇りに思います。

副施設長 仲村寿代



平成22年度入国
外国人福祉士候補



国際文化交流



合格祈願

高齢者に関することは何でもお気軽にご相談下さい

- 特別養護老人ホーム 東雲の丘 定員『100名』“完全個室型”のユニットケアが特徴です
- 東雲の丘 グループホーム 定員『18名』“完全個室型”の認知症ケアが特徴です
- 在宅型有料老人ホーム マチュピチュ 定員『20名』自立から要介護者までどなたでも入居ができる施設です
- 東雲の丘 デイサービスセンター 年中無休で『通い中心に』在宅生活を支える事業です
- 東雲の丘 ショートステイ 年中無休で必要に応じて『泊り』が出来る事業です
- 東雲の丘 配食サービス事業 管理栄養士の献立のもと朝・昼・夕と毎食配達が出来ます
- 居宅支援事業所 東雲の丘 介護保険に関することを利用者の立場でケアプランを作成します
- しののめ小規模多機能型居宅支援事業所 『通い』を中心に『泊り』や『訪問』のサービスが受けられます
- サービス付き高齢者住宅ハナミズキ 定員『18名』60歳以上の虚弱な方から利用できます
- しののめ介護相談センター(イオンタウン店) 「相談して安心した♪」をモットーに分かり易く無料で行います

特別養護老人ホーム 東雲の丘



098-946-2051

もっと詳しく! 料金のことや日々の出来事がわかります!

<http://www.kenshoukai.or.jp/> または“東雲の丘”で検索!

〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地

平成二十六年年度が始まります。
東雲の丘は以下の目標を持ちロケットスタートします!

さて、平成二十六年年度が始まり身が引き締まる想いです。それは昨年度を振り返り、今年度の目標を立て、確実にスタートダッシュを行う良い機会と捉えています。

【目標一】地域貢献を積極的に行う。

(一) 配食サービスは地域貢献(低価格で安心して暮らせるお手伝いを致します)

① 独居老人世帯・高齢者世帯を中心に地域へ弁当を配達します。

② 朝食、昼食、夕食と年中無休、配食を提供致します。それは、他業者は行っていない東雲の丘は十年以上行っている行動であり、それを推進致します。

③ 台風等の災害時でも「安否確認が必要な利用者」を対象に配達を実施します。

④ ただ食事を配達するだけでなく被害状況に「避難誘導等、必要な対応を職員が行い安心して頂きたいと考えています。」

(二) 多彩な職員研修を地域住民の皆様に開放致します。

東雲の丘では職員を対象に高齢者福祉に関する研修を、さまざまな形で計画的に実施しています。

しかし、その研修を職員のみで学ぶのは勿体ない。そこで、希望の方がいれば開放致します。詳細はホームページをご活用下さい。「学ぶ人は大好き♡」それが東雲の丘です。

【目標二】高齢者を大切に。具体的な方法を考え進める。

(一) 入居者・利用者の「希望」に沿った、多趣味の活動を提供します。

① 外部から講師を招き(陶芸教室・水彩画教室・ピアノ教室・楽器演奏会・歌会)等の日中活動や夕方に(三味線教室・舞踊教室)を開催し日常生活の楽しみを演出します。参加ご希望あれば、地域の皆様もご参加出来ます。

② プロの芸能人が定期的にイベントを開催します。

③ いくらか器用な職員がいても、限界があります。今年度も継続的にマイケル中本さんと連携を行い「ウチナーを感じる芸能」を堪能して頂きたいと考えています。

④ 東雲の丘が得意とする分野(個別ケア・看取りケア)を形にします。

「施設に入居しても家で過ごしたように生活が出来る」をコンセプトに個別ケア(個別に介護サービスを支援)と看取りケア(終末期を本人の要望に沿って支援する)ことを「目に見えない形」にしたいと考えています。

(二) 在宅生活で困っている高齢者の為、諸機関と連携し、地域高齢者の支えとなります

① 南城市から委託事業を受け、休日・祝祭日・夜間等の介護相談に対応致します。

② 認知症サポート・養成講座等を通して「認知症になっても住み良い地域を作る」を合言葉に、積極的に地域と関わって行きます。

③ 介護サービスについて相談があれば、しののめ介護相談センター(イオンタウン店)を中心に無料で、分かり易くご説明致します。

説明を行う者は相談者が理解し安心して頂けるよう努力致します。

職員一同

平成26年5月の主な行事

- 新規職員研修 5月7日(水)～5月9日(金)
- 母の日セレモニー 5月11日(日)
- 園内研修(感染症・食中毒蔓延防止) 4回
- 家族会総会 3月26日(土)
- ※ 特別講話(看取りを考えよう)外部講師予定

認知症サポーターキャラバンってご存知？

認知症サポーターキャラバンとは

認知症サポーターキャラバンとは認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを全国規模で養成し、認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指した全国キャンペーンです。そのキャンペーンとは平成二十九年末で六百万人のサポーターを全国に養成する計画であります。

東雲の丘では、その認知症サポーターを地域に広げ、養成する「認知症サポーター養成講座」を定期的に開催しています。

東雲の丘では職員の中から三名、講師を務める資格を修得し、その職員を中心に地域で研修を推進しています。昨年度、二度の「認知症サポーター養成講座」を開講し、合計七十名のサポーターが誕生しました。

「認知症サポーター」とは何かを特別にやってみようものではありません。認知症を正しく理解してもらいたい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になってもらいます。そのうえで、自分のできる範囲で活動できればいいのです。たとえば、友人や家族にその知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める、隣人あるいは商店・交通機関等、まちで働く人として、できる範囲で手助けをする、など活動内容は人それぞれです。

統括本部長 上里絹代

認知症になっても安心して暮らせる町作り♪



認知症サポーター養成講座 内容

- 認知症サポーター100万人キャラバンとは
 - 認知症を理解する(1)
 - 1 認知症とはどういうものか
 - 2 認知症の症状
 - 3 中核症状
 - 症状1 記憶障害
 - 症状2 見当識障害
 - 症状3 理解・判断力の障害
 - 症状4 実行機能障害
 - 症状5 感情表現の変化
 - 4 周辺症状とその支援
 - ・元気がなくなり、引っ込み思案になることがある
 - ・身のまわりのことに支障が起こってくる
 - ・周辺の人々が疲弊する精神症状
 - ・行動障害への理解
 - 認知症を理解する(2)
 - 5 認知症の診断・治療
 - 早期診断、早期治療が大事なわけ
 - 認知症の治療
 - 認知症の経過と専門家との関係
 - 成年後見制度/地域福祉権利擁護事業
 - 6 認知症の予防についての考え方
 - 7 認知症の人と接するときの心がまえ
 - 8 認知症介護をしている人の気持ちを理解する
 - 認知症サポーターとは
 - 認知症サポーターのできること
- 合計(90分程度)

講座受講のご希望があればご一報下さい。
共に認知症について考えましょう♪
【認知症キャラバンメイトサポーター】
・上里絹代 ・前黒島智司 ・竹越久泰

スナップ写真で近況を振り返る

入居者・利用者・職員の頑張りを見て下さい♪



介護福祉士国家試験実技対策講座開講！

2月21日～28日の6日間、東雲の丘職員2名、南風原在デイサービス職員2名、糸満市在病院職員3名が国家試験合格を目指し頑張っています。



東雲の丘小規模多機能型居宅介護事業所が3月11日に「東村つつじ祭り」へ出掛けました。

利用者10人に職員・フィリッピン介護福祉士候補者ボランティア4人の合計24人が参加



「学ぶ子は大好き♡」すべての介護・看護職員対象に園内研修を実施しました。

「看取り研修」について実施しています。開催日：平成26年3月13日・20日の2日間です。外部講師：北山病院 主任看護師 儀間真由美様 分かり易く丁寧な講義、ありがとうございました。



平成25年度ユニットリーダー研修実地研修受け入れ2名！！

3月10日～14日までの5日間 2名の方がユニットケアについて受講しております。個別ケアを深く考える機会が持てたと高評価でした。

病気と食事について考えてみよう♪

【肥満症】

ゆっくり着実に、リバウンドなしの減量をめざしましょう

ポイント1

摂取エネルギーの見直しをしましょう

減量の基本は、消費するエネルギーより、取り込むエネルギーを少なくすることです。まず、身長から1日の適正エネルギーを算出します(日常の活動量などによって個人差があります。また、主治医から指示されたエネルギーがあれば、それに従ってください)

- 1日に必要なエネルギーの目安は、標準体重1kgあたり20～25kcalの範囲で設定します

例)身長が165cmの場合
標準体重=1.65(m)×1.65(m)×22=約59.9kg
適正エネルギーは、標準体重1kgあたり25kcalとすると、
59.9×25≒1498



身長(cm)	目安のエネルギー(kcal)
140	1100～1300
145	1200～1400
150	1200～1500
155	1300～1600
160	1400～1700
165	1500～1800
170	1600～1900
175	1700～2000
180	1800～2100
185	1900～2300
190	2000～2400

ポイント2

栄養のバランスに気を付けましょう

エネルギーを気にして食べる量を減らしたり、特定の食品だけを食べてみると身体に必要な栄養素が不足することがあります。バランスの取れた食事を摂るには、管理栄養士に相談してみましょう。

- 主食(ごはん・パン・麺などの炭水化物の供給源)、主菜(肉・魚介類・卵・大豆・大豆製品などタンパク質の供給源) 副菜(野菜・きのこ・海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)を、毎食そろえましょう。
- 1日に牛乳・ヨーグルト類はコップ1杯程度、果物はみかん2個程度の量を摂るようにしましょう。
- 揚げ物や炒め物、マヨネーズやドレッシングをたっぷり使ったサラダなど油を使った料理は1日2品までにしましょう。



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類、糖質エネルギーの供給源



主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理。たんぱく質脂肪の供給源



副菜

主菜を補う野菜、海藻類を使った料理。ビタミン、ミネラル、食物せんいの供給源

ポイント3

栄養のバランスに気を付けましょう

1日の摂取エネルギーを守っても、食事の回数やタイミングによっては減量効果が薄れてしまいます。

- どか食い、むら食い、まとめ食いをしない。
- 夕食は軽めにし、寝る前2～3時間はなるべく食べない。
- 食事は抜かないようにし、規則正しくとる。
- ゆっくり噛んで、早食いをしない。



ゆっくり着実に、リバウンドなしの減量をめざしましょう



管理栄養士 平良亮子