



## 入居者の日常生活をスナップ写真にまとめてみました♪



●2014.8.16  
「暑いですね!」「最近、ホント・暑いですね!」ってな訳で職員とその家族を対象に交流を目的としたガーデンパーティーを開催!丘の上にある東雲が、プール、BBQ、かき氷と涼しい場所に早変わり~♪  
子供達の賑やかな声も響き、のんびりした時間が過ごせました。  
東雲の丘互助会長 大城 明弘



●2014.8.28  
小規模多機能型居宅介護事業しのめ利用者が外食会を実施致しました。沖縄料理だけが食事ではありません。高齢者にはあまり馴染み無いバーガーショップで昼食です。  
「これはアメリカの食べ物かあ、産まれて初めて食べた」とカルチャーショックを受けた入居者もいらっしやり、笑顔と笑いに包まれた時間を過ごしました。  
介護サポート部門次長 平田 いづみ



●2014.8.25  
玉那覇千代/琉球箏曲保存会南部支部の皆様による舞踊、三線、琴、太鼓等の舞台公演が開催されました。入居者の皆様は手拍子をされたり、踊りに合わせて手を動かすなど、終始楽しい時間を過ごしました。  
入居者の中には、前のめりに姿勢を取られるほど踊りに夢中になり、盛り上がる光景が印象的でした。  
「地域や家族との結びつきを重視する」のも高齢者介護福祉施設の大切な役割

です。加えて、私達はこの施設が「透明性のある施設」運営を目指しています。それは、より多くの地域の皆様に、東雲の丘が持つ施設機能を提供していきたいと考えています。  
皆様!得意なジャンルはありませんか?皆様の特技を活かし、東雲の丘とコラボレーション出来れば・・・楽しくなるかも!?(^-)-☆  
【お問い合わせ】  
電話(代): 098(946)2051  
大きな会場があります。お気軽に連絡下さい。  
介護サポート部門 生活相談員 竹越 久泰

入居者の笑顔と職員の頑張りをご覧下さい

## 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
  - 東雲の丘 グループホーム
  - 在宅型有料老人ホーム マチュピチュ
  - 東雲の丘 デイサービスセンター
  - 東雲の丘 ショートステイ
  - 東雲の丘 配食サービス事業
  - 居宅支援事業所 東雲の丘
  - しのめ小規模多機能型居宅支援事業所
  - サービス付き高齢者住宅ハナミズキ
  - しのめ介護相談センター(イオンタウン店)
- 定員『100名』“完全個室型”のユニットケアが特徴です  
定員『18名』“完全個室型”の認知症ケアが特徴です  
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  
年中無休で『通い中心に』在宅生活を支える事業です  
年中無休で必要に応じて『泊り』が出来る事業です  
管理栄養士の献立のもと朝・昼・夕と毎食配達が出来ます  
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  
『通い』を中心に『泊り』や『訪問』のサービスが受けられます  
定員『18名』60歳以上の虚弱な方から利用できます  
「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

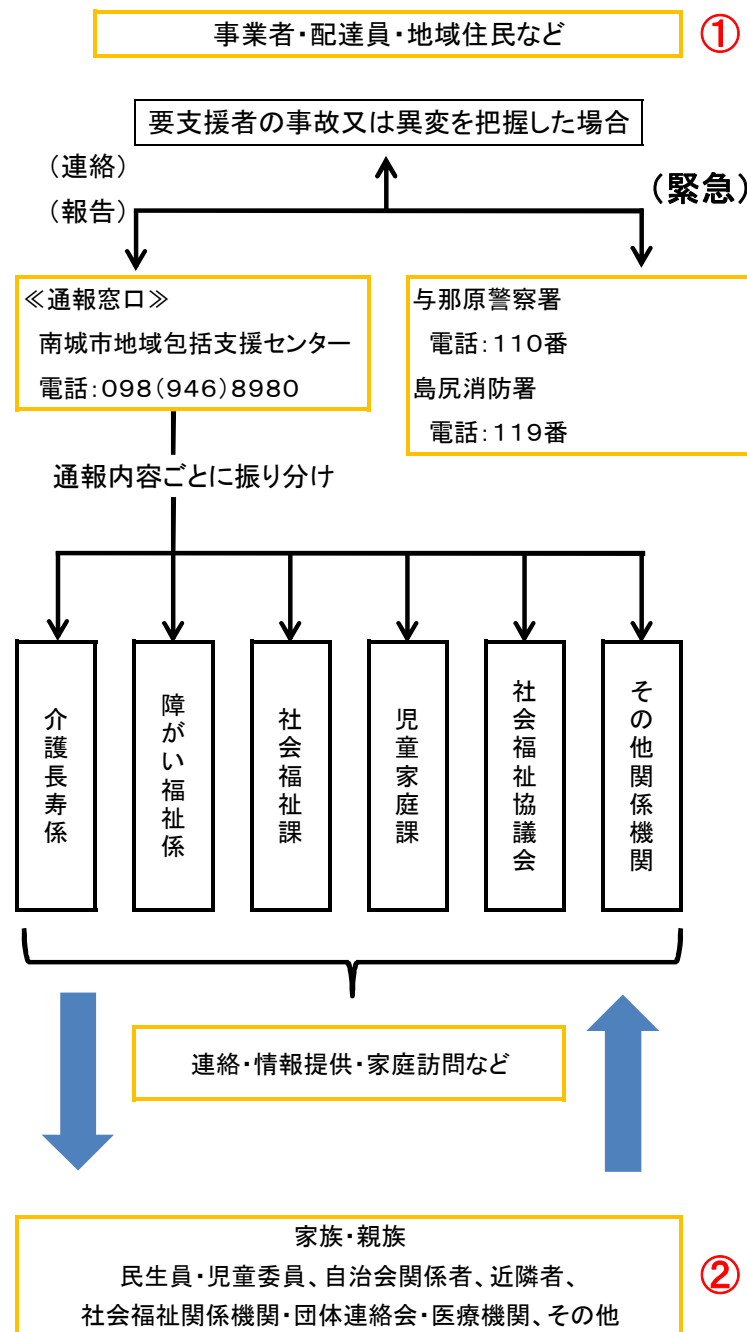
もっと詳しく!料金のことや日々の出来事がわかります!  
<http://www.kenshoukai.or.jp/> または“東雲の丘”で検索!

〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地

# 第33 しのめライフ 9月号

「しのめライフ」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。

### 南城市地域見守りネットワーク連携フロー図



配食サービス事業を通し、高齢者の安否及び異常の早期発見、連絡体制を強化します。平成二十六年九月十七日(水)午後二時、南城市市役所大里庁舎で南城市地域見守りネットワーク事業の協定締結がありました。この事業は南城市が中心となり地域高齢者、障がい者、その他見守りを必要とする方の安否及び異常の早期発見並びに早期対応に向けた連絡体制を強化を目的とします。市に根差した商店・スーパー・企業等に安否確認のための連絡体制と南城市に根差した商店・スーパー・企業等に

配食サービス事業を通し、高齢者の安否及び異常の早期発見、連絡体制を強化します。平成二十六年九月十七日(水)午後二時、南城市市役所大里庁舎で南城市地域見守りネットワーク事業の協定締結がありました。この事業は南城市が中心となり地域高齢者、障がい者、その他見守りを必要とする方の安否及び異常の早期発見並びに早期対応に向けた連絡体制を強化を目的とします。市に根差した商店・スーパー・企業等に安否確認のための連絡体制と南城市に根差した商店・スーパー・企業等に

配食サービス事業を通し、高齢者の安否及び異常の早期発見、連絡体制を強化します。平成二十六年九月十七日(水)午後二時、南城市市役所大里庁舎で南城市地域見守りネットワーク事業の協定締結がありました。この事業は南城市が中心となり地域高齢者、障がい者、その他見守りを必要とする方の安否及び異常の早期発見並びに早期対応に向けた連絡体制を強化を目的とします。市に根差した商店・スーパー・企業等に安否確認のための連絡体制と南城市に根差した商店・スーパー・企業等に



普段の何気ないあいさつ、会話も大切な支援と考えています。高齢者に関することは何でもお気軽にご相談下さい。

施設長 石島 薫

南城市地域見守りネットワーク事業のお手伝いを行います。

東雲の丘は①と②で南城市福祉を支える!



# 栄養と食事 ～ 高齢者の特徴と食事を考えよう ～

**不足しがちな栄養素**

高齢者は加齢に伴う様々な能力低下や運動不足、食欲低下など、様々な要因により栄養不足になります。栄養不足により、免疫力が低下し、感染症やがんのリスクが高まります。また、認知症の発症リスクも高まります。栄養不足は、生活の質を低下させ、健康寿命を縮めます。栄養不足を予防するためには、適切な食事の摂取が重要です。

**加齢に伴う能力低下**

年齢をとるにつれて、体の様々な機能が低下します。消化能力の低下により、栄養の吸収率が低くなります。また、筋肉量の減少により、身体機能が低下します。加齢に伴う能力低下を予防するためには、適切な食事の摂取と運動が重要です。

管理栄養士 平良 亮子

## ～ 不足しがちな栄養素 ～

	多く含む食品	不足するとどうなるか
たんぱく質	卵、肉、魚、牛乳、大豆など	●筋肉が衰えるなど、身体全体の機能が低下する ●体力や思考力が低下する
カルシウム	牛乳、バター、桜えび、しらす干し、豆腐、チーズなど	●骨と歯が弱くなる ●神経質になったり、イライラしやすくなる
鉄	あんず、かき、かつお、春菊、枝豆、パセリ、ほうれん草、あさりなど	●貧血 ●疲れやすく、忘れっぽく、根気がなくなる
亜鉛	かき(貝)、牛肉、米	●味覚障害
ビタミンB6	レバー、卵、緑黄色野菜、魚	●皮ふに炎症が起こりやすい
ビタミンB12	レバー、卵、肉、魚介類	●志は真直 ●運動失調 ●口舌炎・味覚障害 ●便秘になりやすくなる
食物繊維	ごぼう、れんこん、大豆	

## ～ 注意したい栄養素 ～

たんぱく質	消化吸収能力が低下するなどの理由から、たんぱく質が不足しがちになります。主菜となる卵、肉類、魚類、豆類からまんべんなく摂るのが理想的です。
カルシウム	骨粗しょう症による骨折は、寝たきりの原因になります。乳製品に含まれるカルシウムは吸収率が高く、おすすめです。また、吸収を高めるビタミンDが豊富な食品と一緒に摂りましょう。
食物繊維	腸のぜん動運動がにぶくなったり、腹筋力の低下、薬の副作用などにより便秘になりやすくなります。食物繊維が豊富な野菜や海藻をたっぷり摂るようにしましょう。
水分	のどの乾きを感じにくくなったり、排泄を気にして本人が水分を摂らないために、脱水症状にも注意が必要です。
塩分	過剰に摂りすぎる傾向にあるのがナトリウム(塩分)です。塩分控えめの食事が推奨されますが、高齢者は味覚が減退することと合わせて、極度の減塩食は食欲を低下させる恐れもあります。上手に美味しく減塩する工夫をしましょう。

**食の大切さ**

口から食べるという事は生きていくためにとても大切なことです。毎日、口から食べるという行為を私達は何気なくしていますが、病やある時期を境に口から食べることも飲むこともできなくなってしまうと、どんなに辛い思いをすることでしょう。人間の体にとって、口から食物(栄養素)を摂るよりも良い薬はありません。ただ、どんな形でも食物を摂れば良いというものではなく、目、耳、舌、鼻を使って味わうという事もとても重要です。



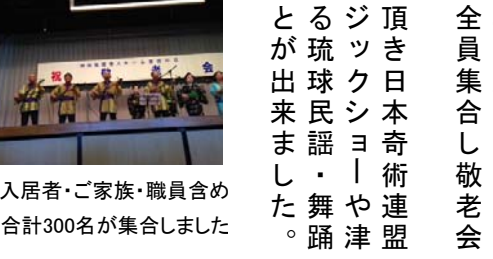
## 平成二十六年年度 敬老会をご家族やボランティアの方と共に開催しました。

### ～ 高齢者が主人公！ 敬老会は敬老愛 ～



9月の第2週！東雲の丘では敬老週間と位置づけ大きな垂れ幕を掲げお祝いしています。

平成二十六年九月十四日(日)十二時から東雲の丘敬老会を開催しました。この日は各ユニット毎に、ご家族を招待しご馳走を囲みながら敬老のお祝いをしました。ご家族からは「いつも、私たちのことを気遣ってくれて本当にありがとう」「くれぐれも健康に気をつけてください。」「等のあいさつがご家族毎にありました。遠くから見るその光景は、笑顔のご家族に囲まれ、誇らしい姿と感じました。敬老会は敬老愛。ご家族に愛されている高齢者の尊厳を私達は守ることを使命だと改めて実感し遣り甲斐のある職種であると再認識しました。



入居者・ご家族・職員含め合計300名が集合しました。

## キャリアアップ助成金制度の認可を受け、東雲の丘は研修地となります。

### ～ 介護を学びながらお給料がもらえ、資格が取れるって・・・魅力的な話しだと思いませんか？ ～

現在の日本は、世界に先駆けて到来する超高齢社会、その高齢者介護を担う人材育成は重要な位置付けとなります。「キャリアアップ助成金」とは、三ヶ月程度、お給料を頂きながら介護の事を深く学び介護現場において即戦力となれる人材育成を行う制度となります。介護を深く学ぶと、指定する講座を受講し業務遂行に必要な知識と、介護保険法ほか関係法令の専門的な知識を三ヶ月の期間学び「介護職員初任者研修」資格を取得できます。全文でも述べたように、超高齢社会その高年齢介護を担う人材育成は重要な位置付けとなります。言い換えれば安定した職場に就職

できるものだと考えます。高齢者福祉に興味のある方！共に学び、共に東雲の丘スタイルの高齢者介護支援を創ることに。

応募締切：平成二十六年十月二十日  
訓練開始：平成二十六年十一月四日  
東雲の丘は、株式会社ジャイスと連携体制を取り研修を実施致します。下記内容も合わせてご確認ください。

介護サポート部門 次長

前黒島 智司

**【給与モデル】**  
1ヶ月21日勤務 夜勤3回の場合  
総支給額 166,590円

- 職種 …… 介護職
- 待遇 …… 契約社員
- 時給 …… 780円(訓練期間中は750円)
- 資格手当 …… 2,000円(介護職員初任者)
- 賞与調整手当 …… 20,800円～
- 夜勤手当 …… 1回 4,250円
- 交通費・交付金手当・退職など手当あり
- 週休2日制勤務カレンダーによる・1日8時間勤務

**【お問い合わせ】**  
株式会社ジャイス  
住所 〒900-0036 那覇市西2丁目12番14号303  
電話 070-5499-8853 (担当 西平)