

今年1月から東雲の丘式生涯学習プラットフォーム「カルチャーレストラン」が正式オープンになりました!カルチャーレストランとは、自分でパソコンを操作し、様々な講座から楽しく学ぶことができ、パソコンを触ったことがない方でも一から学ぶ事ができる講座です。これからの時代、ITがますます重要(必修)になってくると思われます。この機会に是非学んでみてはいかがでしょうか?体験受講も出来ますので、お気軽にお問い合わせ下さい!!



【営業時間】10:00~19:00(定休日なし)  
【場 所】2階カフェパルミラ内  
【講座内容】パソコン初級・中級講座、Word/Excel講座、iPad講座、情報モラル、脳トレくらぶ、脳トレ読書、デコクラフト、ペーパークラフト、水彩画、Word絵画、山の幸染め、ライフケアカラー、デジカメ・写真講座、アルバム作成講座、写真で綴る自分史講座、大人塾(英語・数学・理科・社会)、旅行会話(英語・中国語)、他30講座以上

## 東雲の丘 デイサービスセンター『パルテノン』



みんなで話して歌って、踊って笑いましょう!

笑っていますか?

ひとりで家にこもっていませんか?

体、動かしていますか?

車椅子に座ったままで出来る楽しい体操もありますよ。

住み慣れた自宅でいつまでも暮らしたい。

そんな皆さまの思いを、東雲の丘は全力でサポートします。

健康チェック・食事・入浴・リハビリ・レクリエーション・季節ごとの楽しい行事を日帰り楽しんでいただけます。

のんびりゆったりできるふれあいを心がけています。

ショートステイ(短期入所)のご利用もお問い合わせ下さい。

【実施地域5市4町】那覇市・糸満市・豊見城市・浦添市・南城市・八重瀬町・南風原町・与那原町・西原町・他

## 東雲の丘 配食サービス事業所

高齢者福祉施設のこころ配りを念頭に、管理栄養士による管理された、安全で美味しい食事を朝食、昼食、夕食と毎食一年365日ご自宅へ配達致します。

- ・朝食・・・430円(7:15~8:30)
- ・昼食・・・550円(11:15~12:30)
- ・夕食・・・550円(16:15~17:45)



※ご希望に応じた病状に合わせた食事提供を行っています。

ごはん・・・おかゆ、アチピー、マンナンライス(コンニャク入り)、低タンパクごはん、ミキサー食など

おかず・・・常食・きざみ食・ミキサー食など ※主な治療食→糖尿病、腎臓病など

【サービス提供範囲】南城市・南風原町・与那原町・西原町・八重瀬町

※離れて暮らすご家族様にもご安心いただけますよう配達時に安否確認サービスを実施しております。

※南城市食の自立支援事業については、南城市からの助成があります。



## 高齢者に関する事は、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
- 共用型認知症対応型通所事業
- 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
- サービス付き高齢者住宅 ハナミズキ
- しののめ小規模多機能型居宅支援事業所
- 東雲の丘式生涯学習プラットフォーム カルチャーレストラン
- しののめ nursery school

- 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 6名認知症対応の「通い中心に」在宅生活を支える事業です。
- 定員 20名自立から要介護者までどなたでも入居できる施設です。
- 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。
- 定員 18名 60歳以上の虚弱な方から利用出来ます。
- 定員 25名通いを中心に「泊り」や「訪問」のサービスが受けられます。
- パソコンを利用した高齢者向けの自立学習型生涯学習教室
- 定員 19名小規模型事業所内保育園

社会福祉法人 憲章会

特別養護老人ホーム 東雲の丘

TEL:098-946-2051

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

# 第63号 しののめ ライフ 3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。

## しののめのおか "みみぐすい" 情報



「ハンドマ」和名「すいぜんじな」について  
ご紹介致します。

生産地：八重瀬町 収穫時期：通年

沖縄では古くから[血の葉・不老長寿の葉]と言われ、民間療法薬としておいに活躍していました。ハンドマは、葉表が緑色、葉裏が紫赤色しており加熱するとヌメリが出るのが特徴です。茹でて和え物、雑炊、汁の具にするとほんのり紫に色づきます。天ぷらやサラダにもお勧めです。

ビタミンB2、ビタミンA、鉄分を含むので貧血気味の方にお勧めです。葉の赤紫色にはポリフェノールが含まれており抗酸化作用を持っていると言われています。疲労時に葉や茎を煎じたり煮て食べたりしていました。風邪のひきはじめにも良いそうです。カルシウムがレタスの10倍・鉄分がレタスの7倍・ビタミンAがキャベツの10倍など栄養価も他の野菜に比べても高いようです。

ハンドマは、葉の緑と紫が濃く鮮やかで、みずみずしいものを選びましょう。傷みやすいので早めに使い切るのがよいですが、保存する場合は湿らせた新聞紙などに包み、ビニールに入れて冷蔵庫に入れましょう。

栄養価の高い「ハンドマ」を是非ご利用ください!!

栄養士 諸見里

## 3月の行事

- ★3/2～6 新規職員園内研修
- ★4/1 全体職務会
- ★4/1 ナーサリースクール卒園式・入園式(10:15 アクロポリス)



**2017.2.7 RBC 沖縄 BON**

毎週土曜日 12時から放映の魅川憲一郎のおじゃまするわよ～の撮影(^^♪  
事業所内保育所のののめ nursery schoolの開園の経緯や保護者や、職員・子供たちの一日の様子が撮影されました。散歩の途中宮城農園からエミューの卵をいただきました。せっかくなので魅川さんにお土産に差し上げました♪職員も人気者の魅川さんと記念撮影(^^♪  
放送は2月25日の12時に放映されました！

**しののめナーサリースクール 3, 4, 5 才児  
園児募集！ 平成 29 年 4 月 1 日～**



**2017.2.8**

nursery school 秀菜さん 3歳の誕生日です！  
明日誕生日の珠愛さん 2歳の誕生日ですが、明日はお休みとのことで本日一緒にお祝いをしています。  
nursery school では個別ケアの実践に取り組み合同の誕生日会は開催しません…調理師の智子先生手作りケーキ素晴らしいです。ありがとうございました。  
エイサーなどで盛り上がった誕生日会でした♪



**2017.2.24**

誕生日クッキー素晴らしい♪  
智子先生ありがとうございます。

**2017.2.3**

節分の日、しののめ nursery school 節分！！鬼が出てきて泣いていました…  
鬼は由美先生でしたが！！



**2017.2.13**

緋寒桜が咲き始めました！  
おひなさまも間近です。しののめ nursery school 玄関先に神谷主任の手作りのお人形が飾られています。  
ホットな気分になります。



**2017.2.24**

しののめ nursery school  
玄関前！！  
3月ひな祭り飾りつけ  
(^^♪

2017.2.24  
しののめ nursery school お散歩  
農場前の遊歩道でたんぼぼの綿毛を  
飛ばして〜キヤッ！キヤッ！キヤッ！  
言いながらしゃべっています♪



しののめナーサリースクールの楽しい毎日



**入居者の日常生活をスナップ写真にまとめてみました♪**

入居者の笑顔と職員の頑張りをご覧ください



**2017.2.2**

本日快晴！ドライブに出かけました。  
東雲の丘デイサービス利用者・職員総勢 27名で青空と青い海を感じに出かけました。・・・しかしお目当ては「やっぱ！花より団子！！」「あぐー豚専門店」で昼食を頂きました。



**2017.2.6**

カラコルム1階Aユニット宮城喜美子さん、以前より、よくお酒の話をされており「たまには飲みたい」との要望があったため、サグラダファミリア入居者の安里さんとの交流も兼ね、一緒に居酒屋へ出かけました。ノンアルコールビールでしたが居酒屋の雰囲気にも上機嫌で会話も弾み「久しぶりのビールは美味しい。何年ぶりだろう。とても嬉しいです」と喜んでいました。

来月は満開の桜を観に行こう♪



**2017.2.16**

なっちゃんサークルの慰問がありました♪  
茶山淳子さん率いる7人の方々本当にありがとうございました。  
入居者、デイサービス利用者の皆さんが楽しい時間w過ごすことができました。  
お礼申し上げます。



**2017.2.26**

沖縄県認知症介護指導者会「認知症介護基礎研修」開催に向けての勉強会実施しています。今年度、沖縄県から一般社団法人沖縄県認知症介護指導者会 理事長 津波古早苗が研修を受諾することになりました。沖縄県北部・中部・南部・宮古・八重山で開催されます。沖縄県の認知症介護の質の向上を目指すべく頑張っています(^^♪



**2017.2.17**

マイケル中本さん語り・歌踊り素晴らしいです。入居者・利用者の皆さん声をあげて喜んでます。感謝です。職員の平安紘土さん女装で頑張っています！



**2017.2.28**

介護サポート会議、ユニットリーダー会議開催しています。たくさんの意見が出ました。切磋琢磨して介護の質の向上を目指しましょう！！



**Happy Wedding Day!!**



**2017.2.26**

東雲の丘小規模多機能型事業所 & サ付き住宅ハナミズキ主任の呉屋紗月さんの結婚式を施設で実施しました♪  
手作りの結婚式で沢山の方々の協力の下、盛大にお祝いできました。感謝しています。  
ありがとうございました。末永くお幸せに〜♪