

しのめ生涯学習 カルチャーレストラン

「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、パソコンのスキルがますます重要（必須）になってくると思いますので、是非学んでみてはいかがでしょうか？



【営業時間】 10:00～18:00（定休日なし）
 【場 所】 2階カフェ バルミラ内
 【受講料】 5,500円（月額）
 【講座内容】

パソコン初級・中級Word/Excel/PowerPoint、脳トレ、デコクラフト、ペーパークラフト、水彩画、山の幸菜め、ライフアカラ、デジカメ、写真講座、アルミ作成、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 配食サービス事業

高齢者福祉施設のこころ配りを念頭に、管理栄養士による献立で安全で美味しい食事を**朝食、昼食、夕食と一年365日**ご自宅へ配達致します。

朝食・・・470円（07:15～08:30）
 昼食・・・600円（11:15～12:30）
 夕食・・・600円（16:15～17:45）



普通食



キザミ食



流動食

※ 特別食を利用される場合は別途100円加算されます。
 ※ 特別食・・・柔菜食・キザミ食・ミキサー食・腎食・糖尿病・食物アレルギー、制限食

【サービス提供範囲】 南城市及び一部近隣市町村

※ 離れて暮らすご家族様にもご安心して頂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



高齢者介護に関することは、お気軽にご相談下さい

1. 特別養護老人ホーム 東雲の丘（定員100名） 完全個室ユニットケアが特徴です
2. 東雲の丘 グループホーム（定員9名×2棟） 完全個室の認知症ケアが特徴です
3. 住宅型有料老人ホーム マチュビチ（定員24名） 要支援から要介護の方まで入居できる施設です
4. 東雲の丘 デイサービスセンター（通常規模） リハビリ、レク等を行い在宅生活継続を支援
5. 東雲の丘 ショートステイ（12床） 年中無休で「泊り」と介護ができる事業所です
6. 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・夕と毎食弁当をお届け致します
7. 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在宅生活を支援
8. 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
9. しのめ小規模多機能型居宅介護事業所（定員25名） 「通い」を中心に「自宅訪問」「事業所泊り」のサービスです
10. 東雲の丘式生涯学習カルチャーレストラン 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
11. 東雲の丘学習クラブ 小学生・中学生・高校生の授業と受験をサポートする学習塾
12. しのめnursery school（Ⅰ・Ⅱ）保育園（Ⅰ事業所内保育19名）（Ⅱ企業主導型保育30名）

求人募集

県内唯一のユニットリーダー実地研修受入施設です。福祉を共に学び共に働きませんか♪

就労時間の希望承ります。

職種 ○介護職 ○看護職 ○配達員 ○デイ運転手
 ○調理員 ○事務員

編集後記

今号から編集担当が変更になりました。関係するすべての皆様が福祉を身近と感じられる記事を発信したいと考えてます。よろしくお願致します。

住所：〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地

電話：098-946-2051

HP：<https://www.kenshoukai.or.jp/>

職員は認知症の人が尊厳をもって共に暮らしてゆける支援

認知症にやさしい地域を創ろう♪

介護施設従事者向け…認知症ケアのポイント

認知症の人は3つの障がい（認知機能障がい、コミュニケーションの障がい、人間関係・社会関係障がい）のために、周囲は本人の意思がなかなかくみ取れず、認知症の人の尊厳と自立が損なわれやすいです。行動・心理症状は、認知症の人が自分の抱えている負担感や不快感、不安感をうまく表現できずに起っている言動で、本人の主観的な世界を理解しなければ、周囲の人にとっての困りごと、問題行動と受け取られてしまいます。

ケア実践計画は、本人のニーズ、本人の内面にあてはまらない、聞くことのできない世界を、認知症の人とかかわることを通じて、共感的に理解したことを支援者として代弁するものであります。①認知症になっても心は生きています。

②認知症の人の「その人らしさ」を大切にすることをめざします。
 ③そして認知症の人が「尊厳」をもって共に暮らしてゆける支援をめざします。
 を支えるケアとして「自立・自律支援」が広まっています。身の回りのことを自分でなるべくできるように支える自立支援（能力を奪わないケア）と、本人が自分のことを自分で決める自己決定（意思決定）を支える自律支援です。

認知症になり不安を感じているのはご自身です。「なんだかおかしい」「人とのコミュニケーションが少なくなってきた」私たち支援者はその不安を共感し安心できる言葉を掛けます。「ありがとう」「感謝します」「助かります」「大丈夫ですよ」私はあなたをしつかり見てますよと笑顔で言葉をかけます。認知症の人の言葉を聴き、その言葉（背景を考え）支援者は認知症の人が穏やかに暮らせるように。認知症の人が自信を持って暮らせるよの間に言葉が必要

介護保険制度について

介護保険負担限度額認定証の有効期間は7月末です

負担限度額認定とは（食費・居住費の減額）

介護保険施設サービス、短期入所サービスの利用者の食費・居住費が減額される制度です。低所得の方は所得に応じて自己負担の限度額が設けられ、これを超える利用者負担はありません（この負担限度額を超えた分は「特定入所者介護サービス費」として介護保険から給付されます。

※負担限度額認定を受けるためには事前に申請が必要です。

対象者	食費 (1日)	居住費（1日）			
		多床室	従来型個室	ユニット型 準個室	ユニット型 個室
第1段階	300円	0円	490円（320円）	490円	820円
第2段階	390円	370円	490円（420円）	490円	820円
第3段階	650円	370円	1,310円（820円）	1,310円	1,310円
第4段階 (基準費用額)	1,392円	377円 (855円)	1,668円 (1,171円)	1,668円	2,006円

※（）内の金額は介護老人福祉施設と短期入所生活介護の場合

※令和元年10月サービス提供分より、基準費用額が変更されました。

※利用者負担段階は以下のとおりです。

利用者負担段階	対象となる方
第1段階	・住民税非課税世帯で高齢福祉年金を受けている方 ・生活保護を受給している方
第2段階	・住民税非課税世帯（別世帯の配偶者も非課税。）で、合計所得金額＋課税年金収入額の合計額が80万円以下で、かつ、預貯金等の残額が一定額以下の方（単身：1,000万円、夫婦：2,000万円）
第3段階	・住民税非課税世帯（別世帯の配偶者も非課税。）で、合計所得金額＋課税年金収入額の合計額が80万円を超え、かつ、預貯金等の残額が一定額以下の方（単身：1,000万円、夫婦2,000万円）
第4段階	・住民税課税世帯の方 ・配偶者が住民税課税者の方 ・預貯金等の残額が一定額を超える方（単身：1,000万円、夫婦：2,000万円）

沖縄県介護保険広域連合ホームページより
負担限度額認定証の期間は1年間です。1度認定を受けていれば、毎年更新月が近くなると更新のための書類が送付されます。
資産や収入の増減があれば限度額段階も変わりますので、忘れずに更新手続きをしましょう。

記事 竹越 久泰（特養生活相談員・社会福祉士）

栄養士のひとロメモ

夏場の水分補給 Part.1

沖縄にも本格的に暑い夏が到来！！
夏場にはたくさん汗をかくため水分補給は必須です。
しかし、高齢になると喉の渇きに対する感覚が弱くなることや、「トイレが近くなるのが嫌」などの理由で自主的に水分摂取を制限している場合も。
しかし、それは熱中症や脱水を引き起こすとても危険なことです。正しい水分補給の方法を知り、暑い夏を元気に乗り切りましょう！
★**水分補給のベストタイミングは？** 高齢者の水分補給のタイミングは、①起床時②朝食③昼食④夕食⑤入浴後⑥就寝前がおすすです。人間は寝ている間に約1リットルの汗をかくと言われています。起床時・就寝前にコップ1杯の水分を摂ることを心がけましょう！

記事 池間 八恵（管理栄養士）

おうちでできる介護・疾病予防体操

～脚ひっかけ体操～

膝周辺の筋肉（大腿四頭筋やハムストリングス）を強くする体操です。この筋肉を鍛えると、転倒予防や変形性膝関節の予防、症状の改善に繋がります。

イスに深く座り、左脚の下に右脚を入れ、両脚で5～6秒押し合います。（左脚は後方へ右脚は前方へ押す）左右を入れ替えて同様に行います。



記事 仲間 笑子
（デイ機能訓練員・柔道整復師）

しなのめナーサリースクール便り

最近は晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多かった時期。室内や戸外に関係なく、子どもたちは汗ばみながらも日々色々な遊びを楽しんでいます。また、気温・湿度が共に上がり、この時期から増える感染症や暑さ対策など、子どもたちの健康管理には、十分気を付けていきたいと思います。引き続きご協力をお願いいたします

記事 井村 李奈（保育園事務員・子育て支援員）



お散歩中にウンポー発見！



よーいドン！



ベランダで水遊び☆



水鉄砲でジュッシュジュッシュ♪



しっかり水分補給♪



お弁当いただきまーす♪



色水遊び☆



電車が通りまーす



朝のおやつモグモグ



読み聞かせタイム★



だっこして～♡



◆英会話教室◆



ダンスの練習♪



美味しい給食♪



あんよの練習♪