



2020年
11月号

しのめライフ

第107号
令和2年
11月15日発行

ご家族様からの質問にお答えいたします

特別養護老人ホーム

民間企業などが運営する有料施設との違いは、入居一時金などがない、所得に応じた負担軽減の制度があり、全国どこでも利用料に大きな差がないのが特徴です。

寝たきり状態などの重度な介護を必要とする高齢者の方（65歳以上）や、認知症のため自宅で生活をおくることが困難な高齢者など、**要介護3以上の**重度な介護の支援を施設に入居し生活をおくることが受けられる介護保険サービスです。

有料老人ホーム

介護保険サービスの契約入居ではなく、個人契約で入居できる施設です。従って**介護区分の制限なく**、自立（介護を必要としない者）でも入居できる施設です。東雲の丘では現在（令和2年10月から）**有料老人ホームを新しく建て替えて入居者の受入れ人数を増やしました**。ご興味のある方。お気軽にご相談ください。

グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

グループホームは地域密着型サービスの一つで、認知症高齢者を対象に少人数で共同生活をする施設です。認知症高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるようにすることがグループホームの目的です。

グループホームに入居するには、**65歳以上、要支援2または要介護1以上の認知症患者である必要**があります。

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 パルミラ内
【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、山の幸染め、ライフケアカラー、デジカメ・写真講座、アルバム作成、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 マチュピチュ	（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 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
7 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
8 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
9 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
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です
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事業所内保育所19名）（Ⅱ企業主導型保育所：地域枠15名：企業枠15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 ○保育士

編集後記

ジャイアン名言で「俺のモノは俺のモノ。」お前のモノは俺のモノってあるけど、あれはいじめっ子の言葉じゃなくて、のび太が小学校の入学式に無したモノをジャイアンと一緒に探してくれた時の言葉なのは最近まで知らなかった。

お前が無くしても俺のモノだと思って探す。
お前の痛みも俺のモノ。福祉の共通認識だね。ジャイアン♡
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/>

編集者：前黒島 智司（介護福祉士）



ショートステイ（短期入所生活介護）

特別養護老人ホームに併設されている事業所で、**介護保険サービスを利用し短期間入居して、入浴や排泄、食事の介護など日常生活上のお世話やアクティビティが受けられる介護サービス**です。

ご家族が旅行や出張で利用されたり、介護負担の軽減を目的に固定した曜日に利用されたりと、いろいろなニーズに合わせて利用できる介護サービスです。

サービス付き高齢者住宅

サービス付き高齢者向け住宅とは「**安否確認・生活相談ができる高齢者住宅**」です。

「老人ホームを検討しているけど、今のところ介護は必要ないし、ある程度のことでは自分でできる」という方も多くいらつしやうと思います。そんな方におすすめなのがサービス付き高齢者向け住宅です。

厳密には老人ホームではありませんが、高齢者が安全かつ快適に暮らせるよう、「高齢者住まい法」という法律のもとにバリアフリー構造の高齢者住宅として整備されています。入居を希望される方の状態や生活に対する希望に応じ施設を選びましょう。東雲の丘に、お気軽にご相談下さい。

おうちでできる介護・疾病予防体操

～寝たまま簡単！膝倒し体操～

日常生活での基本動作の中で、自力で寝がえりをうつるかどうかという点は、介護においてとても重要で、床ずれの防止やベッドからの起き上がり動作に大きく影響してきます。
今回紹介する体操は、腹筋を強化し、脊柱のひねりの範囲を拡大する体操です。からだをうまくひねることができれば寝返りも楽にできるようになります。寝たままおこなえるので、起床時や就寝前のちょっとした時間でやってみましょう！

立て膝倒しの「悩まし」ポーズ

① 両膝を立てる
仰向けになり、膝頭をそろえるようにして両膝を立てます。

② 膝が床につくまで右に倒す
両膝を床につけた状態で、立てた右膝が床につくまでからだを右に倒し、15～20秒間その姿勢を保ちます。その際、顔はからだを倒した側と反対側に向けま。

③ 姿勢をもとにもどす
右側に倒した膝をもとに戻します

④ 同じ動作を左でも
同様の動作を左側でも行います



ちよつと応用編！

少し物足りないという方は、今度は膝を組んだ状態で同じ動きをしてみましょう。膝を組んだ分だけ、脊柱のひねりや股関節の動きが大きくなるため、腰からおしりにかけての筋肉がストレッチされ、腰痛予防にも効果があります。



※腰の痛みがある人は注意が必要です。痛みを感じた場合は無理をせずに途中で中断しましょう。



記事 仲間 笑子（デイ機能訓練員・柔道整復師）

栄養士のひと口メモ

「鯖缶」を使った簡単レシピ！パート1

手間をかけず、栄養価の高いお魚はお肉とは違い不飽和脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）脂質代謝異常を予防し、動脈硬化や虚血性心疾患の発症を抑え、魚にはカルシウムやビタミンなど体に必要なものがいっぱい含まれています。生活習慣病を予防できるお魚を簡単に活用できる缶詰を使って調理してみましょう。

【鯖の味噌煮】

＜食材・調味料＞

- 鯖缶・・・（みそ味）1缶（汁を含む）
- 玉葱・・・1個
- 塩・・・ひとつまみ卸生姜・・・少量
- 水・・・1カップ（200cc）

＜作り方＞

- 1、玉葱を厚めにスライスします。
- 2、鍋に鯖・調味料を入れ玉葱が柔らかくなるまで煮込みます
- 3、仕上げに青葱を添えるとさらにおいしくなります。



記事 諸見里（栄養士）

自分らしく元気に暮らす住まい

入居定員24名

住宅型有料老人ホーム

個室10.65平米～

New マチュピチュ

令和2年10月New OPEN

今回募集15名!

●完全個室 ●在宅介護サービスが利用できます

●個人の幸福を尊重 ●法人独自のメニューで笑顔・元気

ポイント

入居者募集

裏面記事も参考に

お気軽に相談下さい。

利用料金（月額21万）月額30日

合計：概ね135,000円程度

入居費 月額 38,000円

管理費 月額 35,000円

食費 月額 41,700円

共済費 月額 1,300円

利用料

合計 月額 116,000円

1203 片岡町南第1地区大字大城1392番地

098-946-2051

https://www.kenshoukai.or.jp

しのめナーサリースクール便り

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。みなさんはどのような秋をお過ごしでしょうか。さて、ナーサリースクールでは小さなハロウィンパレードをしました。可愛い衣装に変身をした子ども達！お菓子をもらい喜んでる姿に、癒されたひとときとなりました。

記事 井村 李奈（保育園事務員・子育て支援員）



牛乳でカンパイ！

お外で製作♪

いただきま-す

週2回の運動の日！

しのめ学習クラブ 最新の生徒成績上位者！

高校生の部

H 高校2年生の せいや君
「地理」で学年1位の98点！ 「地学」で学年2位の88点！
K 高校1年生の かりんさん
「数学」で学級2位の88点！

中学生の部

S 中学校3年生の いろはさん
「社会」で学年1位の100点！ 学年順6位！
T 中学校3年生の やまと君
「社会」で学年4位の99点！ 学年順10位！
S 中学校3年生の あかりさん
「社会」で学年1位の100点！ 学年順13位！

小学生の部

小学生は先取り学習実施中！
うち2名が4か月以上先の学習を完了！（10月25日現在）



新型コロナの影響で学校の授業の進み方がこれまで以上に早くなり、授業についていくことが難しくなるなか、生徒たちが結果を出せるようになってきました。

この調子で生徒26名には頑張ってもらいたいものです。

講師：大城