

職員皆様の献身的なお働きに、改めて御礼を申し上げます。

さて、2020年を一言でいうと、正にコロナウィルスとの闘いの年であった、と思います。幸い、お年寄りも、園児も、それに私たちの関係者の誰もが、コロナウィルスに負けてはいません。

いまだにコロナ感染は、予断を許しません、ノーベル医学賞山中伸弥博士によれば、ワクチン接種ができる2021年の4月ごろには、光明があるだろうと言われています。あとしばらくコロナウィルスとの闘いが続きますが、コロナウィルスには絶対に負けないと、呼びかけます。

私たちは、コロナパンデミックから、個々人の体温の測定・管理、居室の温度・湿度管理、マスクの着用、習慣化した手洗い、習慣化した換気など、お年寄りのための特養ホーム・乳幼児のための保育園などの「在るべき姿・原点」を学ぶことができました。

一方で、私たちは、コロナ禍という、厳しい経営環境である2020年に於いても、「ピンチをチャンスに」を合言葉に、積極的に事を進めました。

昨年2020年を振り返る



2021年
2月号

しのめライフ

第110号
令和3年
2月15日発行

私たちと共に働く外国人介護職員は2020年末には総生で25名ほどになり、名実ともに当法人は異文化・異国籍の外国人との共生社会に入りました。

幸い、私たちにはEPA介護福祉士候補者らとの、10年におよぶ貴重な共生就労の経験があります。そのことは、ユニットリーダーを始め、私たち一人ひとりがすでにダイバーシティ（多様性）を身につけていることになりました。

二つ目が、住宅型有料老人ホームNewマチュピチュの建設でありました。（10月末竣工）。私たちは、Newマチュピチュ建設と並行して、①企業主導型保育事業所の規模の拡大を図りました（定員20名から30名へ）。②外国人介護職員宿舎を整備しました（旧マチュピチュ棟使途変更）。それに③大規模駐車場を整備しました（敷地購入）。

三つ目は、日報制度による職務報告が浸透し、職務権限の委譲が一段と進んだことです。そのことで、お年寄りや園児、ご家族、勤務する職員の一人ひとりの状況がつぶさに関係者に報告され共に活用できることになりました。

2020年には、まだまだたくさんの記憶に残るできごとがありますが、ここでは前述の三つを特筆して、2020年の「振り返り」とします。皆さまにはご自愛を切にお願いします。

社会福祉法人 憲章会理事長 石島 衛

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）	完全個室の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）完全個室	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 しな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します
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 しなのめ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。福祉と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
○デイ運転手
○保育補助員
○看護職
○調理員
○配達員
○保育士

編集後記

八重桜の花が咲き始める季節となりました。皆様一人ひとりの想いも桜の花のように満開となる年になりますね。鮮やかな色。いろいろな大きさ。東雲の丘では高齢者の生活に対する想いを大切に受取り、繋いでいけたら...など感じています。（私は花より団子です...（笑））

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）

栄養士のひとこと「今月の旬の食材を活用しましょう！！」

手に入れやすく、いろいろな献立に重宝する人気の食材をご紹介します。



【ブロッコリー】

野生のキャベツをイタリアで改良。頭頂部のつぼみと茎を食べます。日本で本格的に栽培が始まったのは戦後から。カロテンとビタミンCが豊富で含有量はキャベツの4倍です。



【あさり】

魚介類の中でも高たんぱく質・低脂肪質の食材。小さな身の中にはビタミンB₁、B₁₂、鉄、亜鉛、カリウムなどの体作りに欠かせない栄養素が豊富です。



【いちご】

中粒ならば7粒で1日に必要なビタミンCが摂れ風邪の予防にもなります。ビタミンC、葉酸、食物繊維がたっぷりです。

旬の食材は、「美味しい」「体にいい」と言われます。旬の食材は体にいい！その理由は…「最も栄養価が高まる時期に収穫するから」だそうです。身体のためにも積極的に旬の食材を活用しましょう。

記事 諸見里（栄養士）



しのめナーサリースクール便り

寒い日が続いていましたが、最近は、ポカポカな陽気を感じられるようになりました。戸外遊びやお散歩をいつも以上に楽しんでいる子どもたち。1月はムービー作りの行事がありました！みんな笑顔で楽しそうに取り組んでいましたよ♪

記事 井村 李奈（保育園事務員・子育て支援員）



ボール運動



園庭でお弁当♪



歯磨きタイム★



いつまでも快適な人生を過ごそう
～寝たきりにならないために～

※2大要因

1 身体的な要因
生活習慣病、脳疾患、がんなどによる長期入院、高齢者の場合は風邪からくる肺炎、転倒による骨折などでも長期入院となることが多い。定期的な健診を心がける。

2 精神的な要因

精神疾患や、入院などにより外出機会が減り、人と接する機会が減ると脳に対する刺激が減り社会性の低下、認知機能の低下、身体機能の低下につながる。人とのつながりは切らない。

※当たり前だが甘くみてはいけない大事な習慣

1 座ることを意識する

「寝ていることが楽」という感覚は危険。1週間寝たきりの生活で筋力の1/2割の低下、骨量の減少、無気力、身体機能全般の低下につながる。座ることにより脳に刺激が入り、覚醒状態のスウィッチになる。

2 栄養をしっかりと取る

低栄養と免疫力の低下、感染症に感染リスクアップ。偏った食生活は高血圧症や、肥満の原因に。三食バランスの取れた食生活を心がける。

3 噛む力を衰えさせない

噛むことにより脳に刺激を与える。たくさん噛むことにより消化器系への負担が抑えられ消化を助けることができる。

4 口や歯のケアを行う

噛む力を維持するためにも口腔ケアは必須。歯磨き、入れ歯の手入れ、うがいなども感染症防止の対策にも効果あり。合わなくなった入れ歯のメンテナンスや、定期的な歯科検診を。

5 適度な運動をする

下肢機能低下を防ぎ、運動により、ストレス発散の効果もある。一番大事な事は無理なく長続きできる運動を見つける事。

6 人と会う機会を作る

脳には一定の刺激が必要でそれがないと認知機能の低下や、うつ病の要因、免疫力の低下につながる。誰かに会い、会話をすることで精神安定が得られる。

記事 金城 正電（特養機能訓練員・柔道整復師）

しのめ学習クラブ 合格速報！

2021年度入学試験の合格が決まった生徒が既に出ています！

○小学生の部

- ・昭和薬科大学附属中学校 1名合格！
- ・沖縄県立開邦中学校 1名合格！
(小学生1名が両校を受験し合格しました)

○中学生の部

- 沖縄県立高等学校（推薦入試）
- ・那覇西高等学校 1名合格！
- ・知念高等学校 1名合格！

中学入試、高校推薦入試の結果が出そろいました。推薦入試は4名が受験し、2名が合格しました。残念な結果が出ているのも事実ではありますが、まだ一般入試が残っています。合格した皆さん、おめでとうございます！

講師：大城

なお、沖縄県立高等学校の入試は3月3日(水)に予定されています。現時点での当教室の受験予定者は15名です。全力で頑張ろう！

記事 学習クラブ講師 大城 功也