

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)

※ 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



普通食



キザミ食



流動食

【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 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 大募集

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 ○看護職 ○配達員
- デイ運転手 ○調理員 ○保育士
- 保育補助員

編集後記

新型コロナウイルス濃厚接触高齢者の受入支援担当として、沖縄県対策本部職員、各医療従事者、各保健所及びご家族や他施設職員、各ケアマネージャー等に、私たちアベンジャーズはとて助けられたと振り返る。また、利用して下さった濃厚接触高齢者の「ありがとう」「美味しかった」「おはよう」等の何気ない言葉と笑顔に励まされた経験と振り返ります。少しでも皆様のお手伝いができ、とても感謝しています。今後とも引き締めアベンジャーズは頑張ります(再結成は無い方がいいが・・・笑)

住所: 〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地

電話: 098-946-2051

編集者: 前黒島 智司 (介護福祉士)



2021年
3月号

しのめライフ

第111号
令和3年
3月15日発行

東雲の丘は コロナ禍で地域貢献

新型コロナウイルスの影響で、自宅や介護施設において介護支援の継続に困っている高齢者を東雲の丘では、短期間入居できるように、沖縄県コロナウイルス対策本部や保健所、病院と連携し支援しています。

【事例1 (在宅濃厚接触高齢者の事例)】

(背景)

自宅で家族と共に生活。普段は日中、デイサービスを利用しながら楽しく生活を送る。しかし、同居するご家族様が新型コロナウイルスになってしまった。家で高齢者を介護する家族が入院し不在となる(助けてくれ)

(そこで)

沖縄県コロナウイルス対策本部職員から右記の内容で「応援できないか」の依頼が東雲の丘にありました。

(東雲の丘では)

東雲の丘では担当する介護職員・看護職員を急遽編成しチームを作った。チーム名はアベンジャーズに命名(映画アベンジャーズは地球を悪から救う。我らアベンジャーズは高齢者やその家族、福祉施設職員を救う)

(まず初めに)

沖縄県コロナウイルス対策本部職員の「个人防护服の着脱」研修。その他感染症予防策を学び、その後 受入開始。

(東雲の丘で10日間の生活がスタート)

高齢者の心情を予想すると・・・知らない場所と知らない顔の職員。環境の変化が大きく不安な思いをしたことでしょう。

だからこそ、アベンジャーズはその心情に寄り添い、防護服とマスクを装着しても、穏やかな言葉と笑顔で支援。10日後、ご家族様も退院され、さて帰宅。車の中から見えなくなるまで手を大きく振って下さいました。A様、元気に過ごされていますか？

【事例2 (施設内でクラスターが発生の事例)】

(背景)

・・・とある 高齢者福祉施設内コロナウイルスクラスターが発生。入居者の半分以上が陽性となり病院に入院となった。加えて、職員も徐々に陽性者や濃厚接触者となる(保健所より施設職員陽性者は入院。濃厚接触者は2週間自宅待機の指示が出る)

徐々に介護を行う職員もいなくなり最終的には1名の職員が数日間、1人で泊まり込みながら介護を行うが・・・(もう限界)。 (助けてくれ)

(そこで！東雲の丘で12日間の生活がスタート)

チーム アベンジャーズを再結成。今回は3名の濃厚接触高齢者の支援のため、通常の人数の支援は困難。1名のヒーロー(職員)がチームに加わる。令和3年3月6日現在 高齢者・クラスター発生施設職員を守るため、楽しく穏やかに支援を継続中。(編集後記に続く) ウラも読んでね

栄養士のひと口メモ

「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。



【キャベツ】

ビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富で葉の緑の部分にはカロテンが多く含まれています。ビタミンUはキャベツから発見されキャベジンとも呼ばれています。



【カリフラワー】

キャベツの仲間でもブロッコリーの突然変異から生まれたものです。ビタミンCが豊富で加熱しても損失が少ないのが特徴です。茎も捨てずに頂いてください。



【カレイ】

低脂肪・低カロリーで高蛋白質。身が柔らかく消化が良いので、高齢者にも人気です。ビタミンB群のピオチンの含有量は魚介類の中でトップクラスです。

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

今年度も残りわずかとなりました。この1年を振り返り、一人ひとりが自分のペースで大きく、たくましく成長した子ども達。来年度へ向けみんなで少しずつ準備をしながら、残りの日々もおもいきり楽しみたいと思います。

記事 井村 李奈 (保育園事務員・子育て支援員)



節分会

おにはそと〜
ぶくはうち〜



桜の木の下で

木陰で一休み

エミュー牧場



転倒しない!! 安定した歩行をするために②

歩行に必要な筋肉のトレーニング

今回は歩行に必要な筋肉を確認しました。今回はそれらの筋肉のトレーニング方法を紹介します。

両膝(片膝)立てブリッジ

大殿筋、中殿筋、ハムストリングスなど骨盤周辺の筋力を強化する体操です。



両膝を立てた状態から、ゆっくりと腰を上げて、ゆっくり下します

両膝立てブリッジができるようになったら、今度は片足をもう片方の足にのせた状態で行ってみましょう。



応用

立て膝を組んだ状態から、ゆっくりと腰を上げて、下します

無理せずにそれぞれのペースで行いましょう

記事 仲間 笑子 (デイ機能訓練員・柔道整復師)



これらの筋肉を鍛えることは、歩行を安定させる上でとても大切になるので、日頃から意識して運動するようにしましょう。

しのめ学習クラブ 合格速報! 第2弾

今年度も全受験生が一発合格出来ました! (三年連続)

- 合格した県立高校の一覧
- ・ 向陽高校 国際文科・・・1名
- ・ 首里高校 普通科・・・1名
- ・ 知念高校 普通科・・・5名(内、推薦1名)
- ・ 沖縄水産高校
 - 海洋技術科・・・2名 総合科・・・3名
- ・ 南部商業高校
 - 情報ビジネス科・・・2名
 - 流通ビジネス科・・・1名
- ・ 那覇西高校 普通科・・・1名(推薦合格)

今年度の受験が全て終了しました。結果として、3年連続で全生徒が1次募集で合格(一発合格)出来ました。今年度はコロナ渦でオンライン授業を実施するなど、特殊な学習環境下でも生徒たちは良く勉強してくれました。生徒の皆さん、おめでとうございます!

講師: 大城



記事 学習クラブ講師 大城 功也