

# 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

【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 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？ あなたのライフスタイルに合わせた就労時間の希望を承ります。

- 介護職
- 看護職
- 配達員
- デイ運動手
- 調理員
- 保育士
- 保育補助員

## 編集後記

東雲の丘という施設は面白い施設だと思います。同一敷地内に①高齢者福祉施設(65歳以上100歳以上の入居者も数名)②保育園(0歳~4歳)③学習クラブ(小・中・高校生)④初任者研修や実務者研修(介護を学び介護福祉士になる資格取得)いろいろな“人”が集まる施設です。施設には笑い声や可愛い泣き声が響き渡る面白い施設だなあ~と実感しています。

住所: 〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地  
電話: 098-946-2051  
ホームページ: <https://www.kenshoukai.or.jp/> 編集者: 前黒島 智司(介護福祉士)



2021年 4月

# しのめライフ

第112号 令和3年 4月15日発行

## 命(ぬち)しるべのちの道標パンフレット

沖縄県医師会が編集・発行する命(ぬち)しるべのちの道標パンフレットを学ぶ機会がありました。

生活をするうえで、お手伝いが必要な体の状況となったとき(介護を受けるとき)や、自分で自分自身のことを決めることが難しくなったとき、このようにしたら自分らしくいられるでしょうか？  
これからの人生において、自分の大事にしていること、やりたいことなどの希望をもちながら自分らしく生活してゆくに、知っておきたいことがあります。との出だしから始まります。

自分の最後のときは自分自身で決める。それは、元気なときから、大切な人、と話し合う。最期まで、自分らしい生きかた、を語り合う。私の想い、を語り合うことが大切であると学びました。

このパンフレットでは、えみさんというおばあさんの生活が変わってゆくようすをたどることで、そのときどきに必要な知識が得られるようになっています。

パンフレットの最後には、あなた自身やあなたの大事な方の体の状況が変わったときにどうして欲しいか、記入するページもあります。わからないことがあれば、かかりつけ医やケアマネジャーなど医療介護の専門職と、いっしょに記入しておくこと、あなたにもしるべのことが起こるとき、周りの人があなたの希望を大事にする判断ができるようになりますとあります。

「命しるべ 沖縄」で検索すると、どなたでもパンフレットが閲覧できます。この機会に大切な人と人生会議をしてみてくださいょうか。

(引用) 沖縄県医師会編集・発行 命しるべパンフレット

記事 介護サポート部門 次長 前黒島 智司(介護福祉士)

## 2021年(令和3年) 新年度のごあいさつ

みな様には日頃より社会福祉法人憲章会 東雲の丘へのあたたかいご理解とご支援を賜り心から感謝申し上げます。

去る令和3年3月30日に開催されました令和2年度第5回理事会において、  
令和3年度法人・施設事業計画  
令和3年度4月1日付人事異動について  
令和3年度当初予算書について、承認を得ることができ2021年度4月がスタートしております。

さて、2019(令和1)年に発症しました「新型コロナウイルス」は未だ猛威を振るっている状態ではありますが、私達の生活は個々人の体温測定・管理、居室の温度・湿度管理、マスク着用、習慣化した手洗い、習慣化した換気などでお年寄り・乳幼児を守っております。

外出支援、余暇活動、慰問、入園式、卒園式等当然のようにできることができなくなり、入居者・利用者・園児・ご家族・関係者のみな様にとつてはつらい思いをした日々であったかと思えます。

しかし、私たちはお年寄りのための特別養護老人ホーム・乳幼児のための保育園などの「あるべき姿・原点」を学ぶことができました。それは私達にとつてとても大きな財産となっております。あとしばらく新型コロナウイルス感染症と共存する生活にはなりません。コロナウイルスには負けないを合言葉に東雲の丘を守っていきます。そして東雲の丘に関わる全ての方に感謝いたします。2021年(令和3年) 年度もどうぞよろしくお願致します。

記事 特別養護老人ホーム東雲の丘 施設長 石島 薫



～東雲の丘で就労・日本語学習に取り組む外国人メンバーに関する出来事～  
(EPA・技能実習生・留学生)

東雲の丘ではEPA(経済連携協定)に基づく外国人介護福祉士候補者を2010年から受け入れ今年で11年目となります。

EPA候補者は3年間以上の就労と日本語研修を熟し、また、受験資格である介護福祉士実務者研修を取得し、介護福祉士国家試験に挑みます。

今年の1月31日の国家試験に当施設から4名のEPA候補者が受験しました。そして2021年3月26日の合格発表の日・・・1名が見事合格致しました。

この3年間で介護支援法はもちろんの事、施設での研修、行事に参加し、沖縄の文化・方言等等も楽しく学び、職場の先輩、同僚、上司と共に沢山の経験をしたことでしょう。候補者のさらなる活躍に期待し、引き続き東雲の丘は外国人メンバーが介護福祉士として沖縄の地で働く日を実現するようサポートしていきます。



記事 仲村 寿代 (副施設長・介護福祉士)

たかが10分、されど10分

～ついでにの～ついでにの～

加齢とともに低下していく機能の一つとして口腔内、喉周辺の筋力の低下による嚥下機能低下があります。通常、食べ物や唾液を飲み込む際は咽頭蓋(いんとうがい)が蓋をして、気管に行かないように食道への通り道を作ってくれますが、これがうまく機能しなくなると食べ物や、唾液が異物となり気管へ入り込み誤嚥性肺炎を引き起こす原因の一つとなります。

また、気管へ異物(食べ物、唾液)が入り込んだ際は咳(いわゆるむせ込み)をして異物を排除しようと身体は働きます。

**対応策としては**  
 ①食べ物をよく噛んで食べる習慣をつける。噛み砕くことにより食べ物を小さくし、飲み込みやすくすることができ、嚥むことにより唾液が出て飲み込む際の潤滑剤として働き、消化の促しもします。  
 ②口、喉、首周りのマッサージや体操をする。筋肉へ「これから使いますよ」とスイッチの役割をします。

③「**バタカラ体操**」を取り入れる。舌、喉の筋肉に効果的な体操になっており、食事前に取り入れることが良いでしょう。  
 ④朝、昼、夜の歯磨きの習慣化。食後に歯磨きをすることで食べカスを取り口腔内を清潔に保ち虫歯を予防します。

⑤週に一度は自分が食べたものを食べる。加齢とともに食事には気を使うことが増え、塩分や、甘いものを控えるなど健康に気を使っているあまり食への喜びを失っていませんか？週に一度は自分が食べたものを食べる喜び、自分へのご褒美として設けてもいいかもしれません。だからと言って食べ過ぎには注意が必要です。

記事 特養機能訓練員 金城 正竜 (柔道整復師)



(画像：日本訪問歯科協会より引用)

しのめナーサリースクール便り

どきどき、わくわくしながら迎えた4月。気持ちも新たに新年度がスタートしました♪新しいクラスで泣いていた子ども達も、今ではすっかり慣れた様子が見られます。今年度も、子ども達一人ひとりのペースを大切にしながら全力で楽しんでいきたいと思ひます

記事 井村 李奈 (保育園事務員・子育て支援員)

にゅえん おめでとう!

0歳児♪朝のおやつ

やっばー

サーキット

せ〜のっ! ジャンプ!

しのめ学習クラブ 今年度の募集情報

しのめ学習クラブでは今年度も生徒を募集します。  
**【学習内容】**  
 高校生・・・自習形式で学習、進路のサポートが主な支援  
 中学生・・・週3日、1日2回の授業を実施。1クラス8名までの少人数制。  
 中学2年生では主に定期テスト対策を、中学3年生では主に高校入試対策を行います。  
**【募集人数】**  
 高校生クラス・・・若干名(高校1年生から優先)  
 中学2年生クラス・・・残り6名(各学校により人数の上限があります)  
 中学3年生クラス・・・残り12名(各学校により人数の上限があります)  
 詳しくは担当までお問い合わせください。

☎:(098)963-5657 担当:大城 13時から20時まで



記事 学習クラブ講師 大城 功也