

東雲の丘では各企業とコラボレーションし職員の育成と地域貢献に努めてます (研修事業)

研修名	研修の特徴	実施日	コラボ企業
1 実務者研修①	・通信学習3カ月間+通学学習8日: 保有資格によっては免除科目もあります。 ・通信学習はEラーニング対応: 空き時間にスマホでのご受講が可能です。	令和3年7月1日開講	株式会社 カネット 日本総合福祉アカデミー
2 実務者研修②	介護カー人間力。介護は人と接する仕事で、利用者 の思いに寄り添い、利用者 の尊厳を大切にすることが大事です。介護技術だけでなく、利用者 と円滑なコミュニケーションが図れるよう人間力アップのごをサポートします。	令和3年10月開講	株式会社 沖縄タイム・エージェンツ 沖縄人材カレッジ
3 介護支援専門員試験対策講座	・施設職員が講師となり共に受験する職員対象に実施 (希望により地域住民の方も参加可能)	令和3年8月~10月	なし
4 介護福祉士国家試験対策講座	・施設職員が講師となり共に受験する職員対象に実施 (希望により地域住民の方も参加可能)	令和3年11月~1月	外部講師も 補足講義予定
5 ユニットリーダー研修 (座学・実地)	・ユニットリーダー座学は今年度27回開催 (オンラインで受講ができます) ・実地研修開催は未定 (コロナウイルスの状況をみて開始)	令和3年4月~3月	一般社団法人 全国個室ユニット型施設推進協議会

## 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、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)	普通食	キザミ食	流動食
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  
 ※ 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。

【サービス提供範囲】 南城市及び一部近隣市町村  
 ※ 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 New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 事業所内保育園19名) (II 企業主導型保育所: 地域枠15名; 従業員枠15名)	

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/>

編集後記  
 介護職員のみんなが利用者様から言われて「嬉しかった言葉」を集めてみました! 「あなたで良かった!」「誰でもいいわけではなく、あなたがいい!」自分を特別な存在として認めていただき、自分を信頼してくれていると実感できるのは、とても嬉しいもの。頼られていて感じることができると、自分自身の必要性を再確認できて、自信にも繋がりますね! 「明るくて元気が出る!」(自分の存在が、誰かの元気の源になっている。そう実感できるのも、介護のお仕事ならではの良さか。仕事の面だけでなく、人柄も愛でもらえるのは嬉しい気持ちになりますね。「安心する!」(安心感を与えることができているということです。それだけ信頼関係を築くことができているということです。自分の日頃の仕事がかっかりと評価されている証ですね。)

利用者様からもらった言葉は、何よりのモチベーションになりますね。

編集者: 前黒島 智司 (介護福祉士)



2021年  
9月

# しのめライフ

第117号  
令和3年  
9月15日発行

## 認知症介護 (ご家族様編) その人を中心としたケア

認知症介護をする家族が、心の負担を軽くする「5つの心得」

(LIFULL介護記事引用)

先月紹介した4つのステップは、上がるにつれご家族の心が軽くなっていきます。認知症介護を続けるには、介護者の心の負担を軽くすることは非常に大切なこと。そのための「5つの心得」を知っておきましょう。

### 1. がんばらない

認知症介護にたずさわるとご家族は最善の方法を学び、ご本人のために熱心に介護されていることが多いのですが、しばしば介護者ご自身の疲れや苦しみ、ないがしろになっていきます。また、ごく自然な老化に起因することなど、どうしようもないことについてもご自身の介護努力と関連付けて、必要以上にがんばらしてしまう様子もみられます。

過度ながんばりの裏には、元気なままのご家族であってほしいという愛情と、それが叶わないかもしれない悲しみが横たわっていることでしょう。その気持ちを見つめ、あるがままを受け入れ、がんばり過ぎなくていいんだと、まずはご本人よりも「ご自身」に優しくすることが第一です。

### 2. 抱えこまない

「他人に任せることが不安」「認知症を知られることに抵抗がある」など、様々な思いで認知症介護をおひとり抱え込まれるケースも少なくありません。医療が進歩した今は介護が長期にわたることも多く、介護は一人きり、一つの家族で抱えこめなくなっているのが社会的な現実。外部サービスなどに介護の一部を任せせることは、むしろ望ましい姿なのです。

認知症が進むにつれて、ご本人もご家族も周囲とのつながりが薄れていく傾向もあります。初期の頃から同じ悩みを持つ仲間や、家族会などつながりを持ち、抱え込まない意識を持ち続けましょう。

### 3. 弱音を吐く

「介護は家族への恩返し。やりがいのあるものはず」と、明るく元気にふるまい、ご家族の介護の愚痴や弱音を吐くことを許さない方もいます。でも、きれいなごだけではすまないのが介護。どろどろとした不満ややりきれない気持ちは、あつてあたりまえです。

### 4. へらへらしない

認知症の進み方や症状の現われ方は千差万別。「あの人も若いのに」「同じ時期に発症したのに」と他のケースと比べるのはあまり意味がないうえ、不幸の始まりです。

他のケースを参考にするのは悪いことではありませんが、介護に正解はありません。ご本人の症状や認知症の進行度が、介護者の介護のよし悪しを反映・評価するものでもありません。介護者ご本人が、ご本人らしくいられる介護が最もステキな介護だといえます。

### 5. おわりを考える

認知症は進行していくもの。どのような症状にも「おわり」があります。道迷いで目を離せなかった人も、歩くことが難しくなれば症状はなくなります。

妄想や幻覚などの行動・心理症状も、時が来れば、それすらも失われていくのです。目の前の苦しみがいっおわるのか、本当におわるのかわからない辛さは確かにありますが、「いつかおわるもの」と気を長くもち、そのおわりを迎えるときにご本人もご家族も笑っていられるように「いま」を過ごしましょう。

来月号では認知症介護 (家族編)  
**ハッピーな認知症介護のための「7つの原則」**を紹介致します。

記事 前黒島 智司 (介護福祉士)



外国人便り

～インドネシア共和国を紹介～

記事 仲村寿代（副施設長）

今回は当施設インドネシア人職員の故郷「インドネシア」を紹介したいと思います。インドネシアの国旗は赤と白からなり、潔白の上にとつ勇氣を象徴しているそうです。インドネシアは世界一の親日国と言われていて、日本の南にあり、東南アジアに属しています。首都はジャカルタ。インドネシア全体の人口は2億7,062.6万人で世界第4位です。面積は191,1万平方kmで日本の約5倍です。民族は約350の民族がいます。また、多民族国家のため、様々な民族料理があり、「世界一位美味しい料理」1位に輝いた料理がインドネシア発祥の肉料理「ルンダン」という料理です。皆さん、食べてみたいですね。

ほぼ全土が熱帯気候となります。インドネシアの世界遺産は9つあり、そのうち5つが文化遺産、自然遺産が4つです。国民性は外交的でフレンドリー。宗教に関しては国民の90%がイスラム教、残りがキリスト教、ヒンドゥー教、仏教となります。言語はインドネシア語が公用語となります。せっかくなのでインドネシア語での私の自己紹介をしてみますね。

「はじめまして、私の名前は仲村です。」をインドネシア語で言うと・・・  
「Kenalkan Nama saya Nakamura」→「クナルカン ナマ サヤ ナカムラ」となります。近い将来、インドネシアを訪ね、世界最多の島々をもつ国インドネシアの地域ごとの独自文化や美しい自然を目にし、そして候補生達の育った環境を堪能したいものです。では、次号は「フィリピン」を紹介しま～す。お楽しみに！



しのめナーサリースクール便り

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じてるこの頃。プールも終わり、子どもたちはあり余る体力でお散歩や戸外あそびをおもいきり楽しんでます。

記事 井村 李奈（保育園事務員・子育て支援員）



よちよちあんよ

はじめよう!! ストレッチ生活①

ストレッチがなぜ体にいいのかわかる

「ストレッチ」とは、筋肉をその両端から引っ張って伸ばす動きのことをいいます。（簡単にいうと肘を曲げる筋肉である上腕二頭筋のストレッチをするのであれば肘を最大限に伸ばすことが上腕二頭筋に対するストレッチとなります。）

今回は、ストレッチが体に与える良い影響についてお話ししましょう。ストレッチには3つの効果があります。

①やわらかい体になる  
ストレッチをすると筋肉の柔軟性が高まり、伸びやすくなります。筋肉が伸びやすくなると、関節の動く幅が広がり、体の動きがスムーズになります。たとえば股関節の筋肉が硬くなると歩行時に歩幅が狭くなり、転倒リスクが高まります。ストレッチを行い、筋肉をやわらかくすることが転倒予防につながるのです。

②快適な体になる  
ストレッチには、筋肉のこわばりをほぐす効果が認められています。やわらかくほぐれた筋肉は血液循環が良く、酸素や栄養素が全身くまなくいきわたるようになり、良好なコンディションをつくりやすくなります。肩こりや冷えなどの不調も緩和する作用があります。

③心までほぐれてリラックスできる  
ストレッチでほぐされるのは筋肉だけではなく、ストレッチでゆるゆると伸びると、体をリラックスさせる副交感神経の活動が優位となり、気分が落ち着くことが知られています。

このようにストレッチをすることにより、身体機能の低下を予防し、心身ともに快適に過ごせるようになることが期待できます。今回は各部位におけるストレッチ方法を紹介していきます。ぜひ毎日の習慣にしてみてください。



記事 デイ機能訓練員 仲間 笑子（柔道整復師）

学習クラブ便り

タイトル：私のポリシー（子供に勉強を教える上で）

東雲の丘内で学習指導を始めて4年目の大城です。つまり、「しのめ学習クラブ」が発足してから4年が経ちます。これまで様々な生徒を見てきましたが、私が最も大切にしているポリシーについてお話しします。

私が最も大切にしていること、それは「学ぶ場所が楽しい場所なら勉強も楽しく出来る」です。とても単純な内容ですが、大人の私達でも同じことが言えるのではと考えます。仕事に行くのが辛い、苦痛を感じる人は、なかなか自身の力を発揮できないと思います。逆に仕事楽しく感じるならば、成果もおのずと出るはず。これは子供達にとっても同じで、学校に行くのが楽しいなら、塾に行くのが面白いなら、そこで行う勉強もまた楽しく思え、成績も伸びるはず。では、どうやって学ぶ場所を楽しい場所にするのかですが、私の授業時間の45分のうち、合間の5分程度は生徒に対し「今日起きた面白い話」を話すようにしています。確実に笑いを取りに行きます(笑)。授業の合間に関係ない話をするようになりますが、勉強をする上で必ず発生してしまうストレスを軽減させてあげることができ、苦痛を感じる時間を少しでも減らしてあげることが出来ると考えています。笑いながら勉強する、そのような授業を常に目指しています。

勉強が苦手な子は勉強を行うだけでも苦痛であるのかかわらず、それを45分間行わせるのは無理があります。勉強を分かりやすく教えることはできても、苦痛を取り除くことは難しい作業です。その苦痛を取り除いてからようやく、私は子供達に学習指導を行える次のステップに進むことができると考えています。楽しいと思える時間を提供するのが講師職の最も重要な技術だと私は考えます。

記事 大城 功也（学習クラブ講師）