

謹賀新年

2020年・2021年の振り返りから2022年の抱負へ

昨年（2020年）の御用納め時に、2020年「さらば」と題して皆様にメール配信した。それは、2020年をかけてコロナウイルスを退治したことを強調してのことであった。だが、実際には、コロナウイルスは2021年中も暮れ、21年暮れの現在も新たにオミクロン株に変異して生き延びているとのことである。この調子なら2022年もコロナウイルスと一緒に生活になる。こしばらくは、「With コロナ時代」になる、と予想する

▶2021（令和3）年を振り返ってみよう。

一番の記憶は、2020年の頭初に発生したコロナ感染症を意識しての、令和3年度介護報酬の0.7%プラス改定だ。当法人の人員費支出もお陰で改善された。特に5号級、4号級は、業界水準に達した。また、介護士不足の中、外国人介護職員を配置することが出来た。東南アジア（インドネシア、フィリピン、ベトナム）の方々に感謝する。よく沖縄に溶け込んでいる、と思ひ嬉しい。

介護報酬のプラス改定の概要は、新型コロナウイルス感染症や東北での大規模災害が発生する中で、次のように要約できる。

一番目に、感染症や災害への対応力の強化を図ること。

二番目に、団塊の世代のすべてが75歳以上となる2025年に向けて、2040年も見据えてから、地域包括ケアシステムを推進すること。

三番目が、自立支援・重度化防止の取組を推進すること。

四番目が、介護人材の確保・介護現場の革新を図ること。

五番目が、制度の安定化・持続可能性の確保などを図ること。

▶次に上記の進捗状況を見てみよう。

一番目の感染症対策への取組は圧巻であった。中でも2021年中旬に沖縄県コロナウイルス対策本部や南城市からの要請を受けて看護士さんや介護士さんの活躍が凄くリスペクトに値するものであった。それに応えて、法人はその献身的な働きに対して感謝状を贈呈することができた。本当にうれしかった。

また、東北での地震・津波による大規模災害を教訓に当法人においても「事業継続計画書（BCP）」を曲りなりに作成することが出来た。同BCP作成の過程で、当法人の施設・事業所が強靱な岩盤に建立され、地震・津波や台風などに強いことが分かった。

二番目の地域包括ケアシステムの推進についても良報が南城市からあった。それは、当法人が南城市地域包括支援（地域型 西地区）センターの業務委託を受ける第一優先権を得たことである。その業務を受託して地域包括ケアシステムのエキスポート市を創造しようじゃないか。

三番目は、何と言っても、2021年4月からの「科学的介護情報システム（LIFE）」の導入だ。残念ながら科学的介護の導入は、2021年は中途半端な取り組みに終わった気がする。2022年につなごう。そして当法人の全ての介護施設・事業所のサービスが科学的なエビデンスに裏付けられている、としようじゃないか。

四番目の介護人材の確保は、約10年前から取り組んだEPA連携協定に基づく外国人介護福祉士候補生の受入事業が功を奏している。今では38名余の外国人介護士が働きながら介護技術や日本語を懸命に習得している。正に国際交流であり、交際貢献のモデルだ。また、介護現場の革新は、少し遅れ気味だが、江口ICT専門家の指導の下で恭介君がデジタル化を強力に進めているところだ。必ず東雲の丘にデジタル化の花が咲くだろう。

五番目の制度の安定化・持続可能性の確保については紙面の都合でここでは省力する。

結に、追記になるが2021年に完成した21室のNEWマチュピチュが満床になっていることに安どしている。関係者の努力に感謝する。

加えて追記になるが、コロナウイルスの感染症をもろともせず事業所内小規模保育所、企業主導型保育所、学習クラブも健全に統括・運営されているとのこと感謝している。

2022年も旧に倍して職員皆さまの協力を切におねがいする。

社会福祉法人憲章会

理事長 石島 衛


2022年
1月

しめライフ

第121号
令和4年
1月14日発行

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ヵ月間＋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 ガネット 日本総合福祉アカデミー
2	実務者研修②	介護力＝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ころをサポートします。	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・・・490円（07:15～08:30）
昼食・・・630円（11:15～12:30）
夕食・・・630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

※ 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・保育・学習塾・運動・食事に関することは、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
11	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：従業員枠15名）

編集後記

今年最初の『しのめライフ』第121号をお読みいただきありがとうございます。今年から広報誌の編集担当になりました石島と申します。しのめライフでは、①高齢者福祉施設記事、②運動(機能訓練)、③学習クラブ(小学生～高校生の学習塾)、④栄養、⑤保育園の活動などを発信しています。これからも読者の皆様に『東雲の丘』をお伝え出来るよう未熟ながら頑張っていきます!! 本年もどうぞ宜しくお願い致します!!

編集者：石島 恭介

栄養士のひとこと

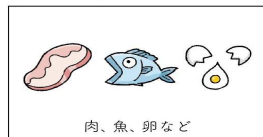
かぜを予防しよう



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜの症状のほとんどが自然に治りますが、こじらせてほかの病気を引き起こすこともあります。かぜを侮らずにしっかりと予防していきましょう！

かぜをひいた時に積極的にとりた栄養素

たんぱく質を多く含む食品



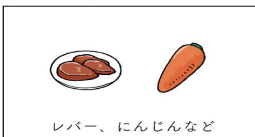
肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンAを多く含む食品



レバー、にんじんなど

記事 管理栄養士 比嘉 静香



かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんできちんと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

教えて！うがいマン

ほくはうがいマン
うがいには2種類あるって知ってる？

口の中のバイキンを
洗い流す
ブクブクうがい

のどや鼻の
バイキンを
洗い流す
ガラガラうがい

今日から君も
うがいマンの達人！
かぜ予防には2つの
うがいをしよう！



はじめよう!! ストレッチ生活③

椅子に座って身体を伸ばそう

前回は身体におけるストレッチの効果について説明しました。今回も実際にストレッチしていきましょう。高齢の方でも簡単におこなえるよう座ってできるストレッチを紹介します。

① 太ももの外側の筋肉を伸ばす体操



椅子に座り右足を左足の
上に置き、右足首を下から
しっかり抱えます。
ゆっくり持ち上げ、かかと
をへそに引き寄せます。



この姿勢を15～20秒間維持
しましょう。これにより
太ももの外側のストレッチ
になります。同様に反対の
足でもおこなきましょう。

② 太もも裏側の筋肉を伸ばす体操



椅子に座り、右足をもう
一つの椅子に寄せ、膝を
まっすぐ伸ばします。



ゆっくりと息をはきながら体
を倒していきます。太ももの
裏側の筋肉が伸びているのを
感じたら15～20秒間その姿勢
を維持します。足をかえて同
様の動作をおこないます。

今回紹介したストレッチは、座っておこなえるので食事の前などのちよとした時間に実践してみよう。ただし、座位が不安定な方は誰かと一緒にこなすようにしてくださいね

記事 デイサービス機能訓練指導員 仲間笑子（柔道整復師）

しのめナースリースクール便り

新年あけましておめでとうございます。子ども達の元気な声や挨拶と共に、新しい年がスタートしました。子ども達、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさんになりますようお祈り申し上げます。

ムービー作り



記事 井村 李奈（保育園事務員・子育て支援員）

もうおなか
いっぱい。
ねむいよZZZ



学習クラブ便り

県立高校入試まで60日!!

いよいよ今年の3月8日に行われる県立高校入試まで60日を切りました。そこで今回は、【60日前から30日前までの勉強法】を考えてみましたのでご紹介します。

①理科と社会はとにかく暗記！

理科と社会は、基礎となる知識が絶対が必要です。まずは、1問1答や比較的難易度の低い復習用の教材などを利用して知識の定着を図りましょう。理科と社会はこれをやるだけでも得点力に繋がります。

②英語と国語は基本的な練習問題から！

英語は中1からの文法問題の復習と簡単な長文読解の練習をするべきです。これは同時並行して進めると良いでしょう。文法と読解の両方を合わせた複合的な教材を手にとってみましょう。国語は簡単な読解問題、特に中1中2レベルの問題から始めてみましょう。国語の古文は教科書の内容から出題されることもあるので、教科書の古文を復習しておきましょう。

③数学は大問1、大問2の対策を！

数学は60点満点中大問1、大問2だけで26点取れます。基本的な問題が中心なので、絶対に落とせません。中1から中3までの計算問題、関数、統計などは確実に復習しておきましょう。

④過去問はまだ解くな！

入試で点数を上げるためには過去問をたくさん解くべきだと考えがちですが、それは「入試30日前」を切ってからでも大丈夫です。今は基礎、基本を身に着けて少しずつ得点につながる土台を固めましょう。過去問はそれからでも遅くないですし、なんなら、基礎の身についていない生徒にはあまり意味がない行為だとも言えます。

以上の4点に絞ってみました。
受験生の皆さんは最後まで頑張りましょう。

記事 大城 功也（学習クラブ講師）