



## 南城市地域包括支援センター 東雲の丘

令和4年4月から、南城市地域包括支援センター「地域型センター」が市内2地区に新たにオープンしました。

【東地区】をしらゆりさん、【西地区】を東雲の丘が担当致します。

南城市地域包括支援センターが掲げる

「～住み慣れた地域でいつまでも自分らしく、安心して暮らし続けられるために～」

このコンセプトの下、東雲の丘もより地域の方一人ひとりに寄り添えるよう努めて参ります。

これからどうぞよろしくお願い致します。



2022年  
4月

しのめ  
ライフ

第123号  
令和4年  
4月15日発行

記事 石島 恭介

## 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4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、利用者との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ころをサポートします。	令和4年10月開講	株式会社 沖縄タイム・エージェント 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4年8月～10月	施設職員対応
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4年11月～1月	外部講師 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(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4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 東雲の丘 グループホームデイサービス	(定員3名×2棟)	認知症の専門的ケアが受けられるのが特徴です
4 住宅型有料老人ホーム Newマチュビチュ	(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
5 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
6 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
7 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
8 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
9 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
10 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します
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:従業員枠15名)
13 地域包括支援センター 東雲の丘		保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が在籍。高齢者やご家族様等の「総合相談窓口」

### 編集後記

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/>

しのめライフ4月号、2022年もいよいよスタートしました。地域包括支援センターの準備で年度末から慌ただしく、気づけば新年度を迎え、無事スタートできホットしています。4月といえば入学式、入社式と新生活のスタート時期でもありますね。入学、入社された皆様おめでとうございます!

編集者: 石島 恭介

### 栄養士のひとこと

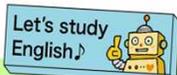


朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると良いことがたくさんあるので毎日欠かさず食べましょう♪

#### ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝ごはんは英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食を抜くと長時間、食事をとらないことになります。



記事 管理栄養士 比嘉 静香

### ~ご自宅での転倒リスクを減らそう~

#### ~ご自宅環境の見直し、自宅内の安全な動線の確保が大事~

今回は高齢者の転倒について取り上げたいと思います。「平成27年版 高齢社会白書 (全体版)」によると、高齢者が「要介護」となる主な原因は、脳血管疾患 (脳卒中)、認知症、高齢による衰弱と続き、「骨折・転倒」は全体の12.2%を占め、4番目の多さになっています。転倒リスクを下げるのが快適な生活を送る最大の要因ともいえるでしょう。また、高齢者の転倒事故場所は以外にも屋外よりも、「室内・自宅」で発生していることが多い事が分かっています。

「平成22年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果 (全体版)」によると、転倒した自宅の場所では「庭」が最も多く、次に「居間・茶の間・リビング」「玄関・ホール・ポーチ」「階段」「寝室」と続きます。転倒場所を「庭」と室内に分けると、「庭」よりも「室内」での転倒が多く、高齢者にとっては安全と思われる室内にも危険が潜んでいることが多いのです。

対策としては、自宅内で移動する場所の安全確保が大事になります。カーペット、布団、座布団、雑誌や新聞等につまづいて転倒するというケースが目立ちます。夜間帯ではトイレに行こうとしてベッドからの移動の際に足元が見えにくく転倒する、寝返りの際にベッドからの転落が挙げられ、寝室場所の明かりの確保、トイレまでの動線の安全確保がベッド柵を取り付ける等の対策が大事です。高齢により様々な疾患も要介護となる原因の一つですが、ご自宅での転倒リスクを一つでも減らすことで少しでも長く有意義な生活を送る事ができます。ご家族での高齢者の居住空間の見直しを実践してみましょう!!!

#### 引用元

[高齢者の転倒の危険性とは?原因を把握して寝たきりになるのを防ごう | 知っておきたい介護の知識 \(irs.jp\)](#)

記事 東雲の丘 機能訓練員 金城 正竜

### しのめナーサリースクール便り

いよいよ新年度がスタートします。新しい環境を迎え、不安な気持ちでいっぱいの子どもたちもいると思います。園の生活に慣れるまで、お友だちや先生たちと馴染むまで、しっかりと子どもたちに向き合い、寄り添っていききたいと思います。



エサあげ

給食♪

記事 石島京香 (保育園事務員・子育て支援員)

### 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】・・・4月11日現在 (時期によっては募集を停止している可能性もあり)

- 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2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3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 大城 功也 (学習クラブ講師)