

南城市地域包括支援センター東雲の丘が令和4年4月から運営が始まりました

南城市では、より充実した支援を行うため、基幹型を中心に南城市地域包括支援センター「地域型センター」を東西のエリアに分けています。どうぞお気軽にご相談ください。

1. はじめに

地域包括支援センターの役割りは高齢者やそのご家族のための「総合相談窓口」です。住み慣れた南城市でいつまでも自分らしく、元気で安心して暮らし続けられるために運営する役割りがあります。

2. 東雲の丘のエリアと概要

西地区: 大里、玉城(親慶原、喜良原、仲村渠、垣花を除く)

場所	南城市地域包括支援センター 東雲の丘 【住所】南城市大里字大城1392番地 特別養護老人ホーム東雲の丘 2階
電話・FAX	電話:098-987-6669 (夜間・休日は、TEL098-946-2051) FAX:098-987-6722
営業時間	月~土 午前8:30~午後5:30

3. 主な業務

1) 高齢者の総合相談・総合的な支援



高齢者やその家族を対象とした、さまざまな問題解決のための相談窓口です。悩みや心配ごとなど、何でもお気軽にご相談ください。

2) 介護予防マネジメント



保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門資格を持つ職員が相談に応じ、高齢者が自立して生活ができるよう支援します。「要支援1・2」の認定を受けた方に適切なケアプランを作成します。

3) 権利擁護・成年後見制度



高齢者の権利や尊厳を守るため、認知症などで判断能力が十分でない方を擁護する「成年後見制度」の普及や、利用手続きの支援なども行っています。

4) 虐待の早期発見・防止



高齢者に対する虐待の防止・早期発見のため、24時間体制で相談窓口を設置しています。虐待を受けている人や虐待と思われることを発見したときは、お早めにご相談ください。

4. おわりに

私たち南城市地域包括支援センター東雲の丘は明るく、穏やかに、楽しく前向きに南城市の高齢者やそのご家族に支援していきます。保健師、社会福祉士、介護支援専門員、認知症地域支援推進員の専門職の経験を活かします。あなたの幸せと感じることは?その幸せを生活に散りばめることが、私たちの役割り。住み慣れた南城市でいつまでも自分らしく、元気で安心して暮らし続けられるために、共に語り合ひましょう。

記事 南城市地域包括支援センター東雲の丘 センター長 前黒島 智司



2022年
6月

しのめライフ

第126号
令和4年
6月15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 ユニトリリーダー研修(座学・実地)	・ユニトリリーダー座学は(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致します
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

沖縄の梅雨も終盤に差し掛かり、例年よりも多く雨も降っているような感じもあり、はじめの日が続いていますが読者の皆様はいかがお過ごしでしょうか?私はカラッとした夏が待ち遠しく思っております。今年はビーチパーティ、BBQなど、夏らしい事ができたらいいな、、、。

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:石島 恭介

栄養士のひとこと

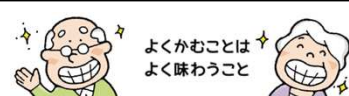
よくかんで食べよう!

よく噛んで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのか考えてみましょう♪

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



よくかむことはよく味わうこと

味はだ液に溶けたものが、舌を刺激して脳に伝わることで感じます。噛むほどに唾液と食べ物混ぜるので、よく噛むことはよく味わうことにつながります♪



カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています♪不足しがちな栄養なので意識してとるようにしましょう♪

記事 管理栄養士 比嘉 静香

～梅雨時期の体と脳の運動方法～

沖縄も梅雨入りし、日課の散歩、買い物等外へ出るのがおっくうになったり、精神的にもふさぎ込みがちになる方もおられるのでは???今回は室内での運動方法や簡単な体操などをご紹介します。

1. 足踏み運動

つま先・かかと上げ運動を立った状態で行います。室内にある手すり、柱、椅子の背もたれなどを利用し、転倒ないようにしっかり持ちます。そこから足踏みを行います。同様に立った状態でつま先・かかと上げ運動も行ってみましょう。これら3種目を1回30回を3セットを目安に行いましょう。立って行うのが難しい方は椅子に座って行いましょう。両下肢の筋力低下予防になります。

3. 指先体操

指回し体操のご紹介。こちらは座ったままで出来る体操になります。指先には触覚、温覚、冷覚、痛覚と沢山の神経が集中しており、指先を積極的に動かす事で脳の活性化に繋がります。
○指体操は親指から順番に指を折り曲げていき、小指まで来たら、小指から伸ばしていきます。
○指回し体操は手のひらを合わせ指先だけをくっつけた状態で、親指同士から指を回していき、小指まで行ったら再度順番に親指まで戻りましょう。

2. 段差昇降

自宅にある手ごろな段差を利用します。1段の段差を上って降りて、上って降りての繰り返しをこれ30回3セットを目安に行いましょう。両下肢の筋力維持、筋力向上につながり、歩行状態の低下を防ぐ運動になります。

4. おわりに

自宅で簡単に行える運動をご紹介していますが回数についてはあくまで目安になりますので、ご自身の状態に合わせて回数は調整しましょう。また運動を行う際には周りに障害物がないかを確認し転倒などが起こらないようにしましょう。

記事参考元: 高齢者のための指体操全11種 | 椅子に座って脳の活性化をしよう! - お役立ち記事 | 個別機能訓練加算・LIFE提出ならリハプラン (rehaplan.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

雨の日が多い季節になりました。子どもたちは、外でおもいっきり遊びたくてウズウズしています。どうしても室内での活動が多くなる時期です。園でもいろいろ工夫をして、子どもたちが身体を動かせるようにしていきたいと思ひます。



お弁当会

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 6月号記事



テーマ: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5年目の大城です。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、行動指針についてお話します。
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、そこで行く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にかかわらず、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)