

東雲の丘配食サービス

1. 管理栄養士が考えた栄養素・献立でバランスの取れた食事!

毎日食事のメニューを考え作るだけでも大変なのに、さらに健康に気づかい栄養バランスの良い食事を準備するとなると、さらに大変ですよ? そこで配食サービスは、東雲の丘自慢の栄養士・管理栄養士が考えた献立でバランスの取れた食事を365日毎日提供します。



2. 利用者様に親身になって、1人1人の健康・体の状態にあった食事を提供!

私たち東雲の丘配食サービスは、弁当を提供する前に必ず実態調査をします。実態調査とは利用者様の健康状態や食事形態を事前に聞き、その人に合った食事を提供する為に大切な事で、配食サービス担当者が自宅に伺い親身になって行います。



3. 弁当を届けながら見守り&安否確認!

配食サービスは弁当を届けるだけが目的ではありません。配食サービスのもう一つの目的は、利用者様の見守りと安否確認です。弁当配達時に利用者様に声掛けして、ちゃんと食事を食べているか確認。何か異変が見られる時、元気が無い時に家族様に連絡し知らせます。また、その容態に応じた必要な対応を行います。



記事 配食サービス 大兼久 誠也

2022年
8月

しのめ

ライフ

第128号
令和4年
8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か月間+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出来ます) ・実地研修開催は未定(コロナウイルスの状況を見て開始)	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栄養バランスの良い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。

- ・8/1~ 価格に変更があります。
- ・朝食...旧490円→新530円(07:00~08:30)
- ・昼食...旧630円→新670円(11:00~12:30)
- ・夕食...旧630円→新670円(16:00~17:30)



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
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

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8月号、今回のメイン記事は配食サービス。配食サービスはお弁当を届ける事がメインとなりますが、同時に安否確認も行っております。365日お弁当をお届けし、利用者様の健康状態やちょっとした変化にも気づいていけるようこれからもお弁当をお届け致します。配食についてのお問い合わせは『東雲の丘配食サービス』へお問い合わせください。

編集者:石島 恭介

栄養士のひとこと

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

夏は暑くて湿気が多いため、食中毒が多く発生します。食中毒の症状にはいろいろありますが、主に発熱・腹痛・下痢・嘔吐などの辛い胃腸症状があります。食中毒予防をして、夏を元気にすごしましょう♪

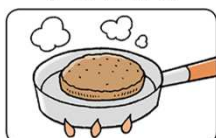
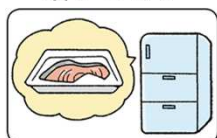


◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない

増やさない

やっつける



手にはいろんな菌やウイルスがついています。石鹸でしっかり洗いましょう。

食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

加熱は効果的な殺菌方法です。特に肉は中心までよく加熱しましょう。

9月1日は防災の日



もしもの時のために食料などを備蓄していますか？飲料水や非常食の備蓄は3日分また、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。この機会に備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認しましょう。



記事 管理栄養士 比嘉 静香

～認知症と運動の関係性(前編)～

運動が認知症予防に役立つのはなぜ？

認知症の発症率と運動の関連性を調べた研究は数多く存在しますが、その多くで「高齢者の運動や身体活動は、認知機能の低下や認知症発症予防に効果的」という結果が得られています。「運動量の多いグループ(歩行より強度の高い運動を週3回以上行った)」は「運動量の少ないグループ(歩行以下の運動を週3回以下の頻度でしか行っていない)」より、軽度認知障がいやアルツハイマー型認知症、その他全ての認知症の発症リスクが明らかに低かったそうです。つまり、運動などで活発に動いている高齢者のほうが、運動不足の高齢者よりも認知症になりにくいといえるでしょう。

では、なぜ運動が脳の認知機能に良い影響を与えるのか？

それは、運動をすると、脳の神経を成長させるBDNF(脳由来神経栄養因子)というタンパク質が海馬(記憶を司る部分)で多く分泌され、海馬の機能維持や肥大に効果をもたらすからだと考えられています。体を動かすと、脳から出た指令を神経が介して筋肉が動き、同時に筋肉から出た信号が脳に伝わって脳を活性化する—つまり脳と筋肉は、相互に刺激し合う重要な関係性なのです。

また、脳が正しく働くためには、絶えず十分な血液が流れている必要があります。高齢者やアルツハイマー型認知症患者の脳では、海馬などで脳血流の低下が見られており、この血流を改善するためにも、運動をして体を動かすことが効果的だと考えられています。

※10月号では生活習慣との関係性についてご紹介します。

引用元 ↓

[認知症を予防するには「運動」が重要といわれる理由は？ | 100年人生レナビ | 認知症を考えるみんなのためのメディア | nissay-mirai.jp](https://nissay-mirai.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

厳しい暑さの中、元気に遊ぶ子どもたちは真夏の到来を楽しんでいるようです。水遊びの準備をする子どもたちの元気な声が聞こえてきました。今がいちばん気持ち良い季節ですね。活動を通して、さまざまな水の感触をみんなで体験していきたいと考えています。



英会話♪



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

8月号記事

テーマ:1年の中で、子どもの自殺が最も多いのが9月1日である

8月も半ばを過ぎ、夏休みの宿題に追われる学生が増える時期です。しかし、2学期開始と同時に気を付けなければならないのは、悩める子どもたちです。不登校やいじめなど、現代の学生環境は課題が山積しています。今年度も特殊な環境下で2学期が開始します。そこで、夏休み明けの子供たちに対して気を付けるべきことを考えて見たいと思います。

①コロナ禍の夏休み明けは特にストレス増大!

夏休みを満足に遊べない学生が多かったと思います。実際に、国立成育医療研究センターの調査によると、6~17歳の72%にストレス反応があると報告されました。この調査は学校再開後に行われましたが、同様に行われた緊急事態宣言中の調査では75%にストレス反応がありましたので、「学校が再開しても子どものストレスが解消していない」と言えます。

このようなストレス過多の状態が夏休みが明けるといえるのは学生にとって大きなプレッシャーがかかります。よって今年には特に繊細に子供の状態に気を配ってほしいです。子供に異常な兆候が確認されたら、無理をして登校をさせないようにしましょう。

②受験生が危機的状況!

特に卒業を控えた学生はストレスが高い状態だと予想されます。社会の要求に応じて学校行事や部活動の中止が相次ぎ、思うような学校生活が送れないまま進学や就職をすることになります。やるせない気持ちのまま感染症対策を講じながら卒業することになるため、特に励ましが必要な世代といえるでしょう。

以上が我々大人が子どもたちに対して特に気を付けるべき点だと考えます。これに対して社会は、学校や教育現場を応援することが求められます。一人でも多くの子供たちがコロナ渦の中でも救われることを祈ります。

夏休みに復習することも重要ですが、最も重要なことは学校から出された夏休みの宿題を全て完了させることです。2学期の成績に反映されるので、提出物は全てこなしましょう。

参考:子どもの不登校に起きているピンチとチャンス(平岩国泰 放課後NPOアフタースクール代表理事)

記事 大城 功也(学習クラブ講師)