

## 特別養護老人ホーム 東雲の丘

沖縄県本島南部、近隣には南城市役所、ユインチホテル南城があります。東海岸沿いの丘陸地に立地するユニット型特別養護老人ホームとし、個室を基本、個別ケアを前提とする新しい介護ケア体系を目指しています。10人程度の個室群で一つの今(共同生活)を取り囲む1ユニット型特別養護老人ホームとなります。

### 施設概要 (定員)

- ・利用定員 特養100名
- ・ユニット数 10カ所
- ・1ユニットの定員 10人



### 施設概要 (居室)

- ・居室の種類 1人部屋
- ・人数 100名
- ・面積(1人あたり) 17.29㎡
- ・備考(トイレ・洗面台ナースコール設備有)

### ◆入所の受入基準、資格等◆

介護保険制度における要介護認定で要介護3~5の認定を受けている方。

### ◆入居に関するお問い合わせ◆

料金につきましては東雲の丘ホームページ、又は直接お電話にてお問合せ下さい。

お問合せ先 ☎098-946-2051

※現在、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、面会を禁止しております。

また入居前施設見学については事前お電話にてご連絡下さいますようよろしくお願い致します。

記事 石島 恭介

2022年  
9月

しのめ

ライフ

第129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

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/>

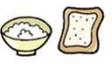
しのめライフ9月号は当法人の事業所紹介しております。今月は「特別養護老人ホーム東雲の丘」になります。詳細を確認したい場合はホームページをご覧ください。入居のご相談お待ちしております。

編集者:石島 恭介

### 栄養士のひとこと

「食べることは私たちが生きていくうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養や体の中の働きが違うので、色々な食品を組み合わせるようになりましょう」

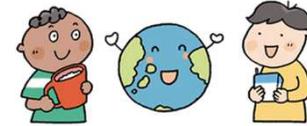
### 知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

<b>エネルギーになる</b> 	<b>体をつくる</b> 	<b>体の調子をととのえる</b> 
---	---	--

### 10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について考えてみましょう。



記事 管理栄養士 比嘉 静香

### 変形性ひざ関節症は運動で痛み軽減を!

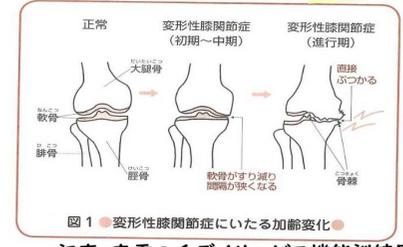
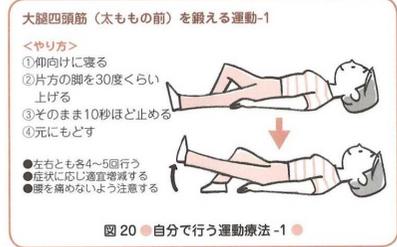
高齢になると、膝の痛みを訴える方が多くなります。東雲デイサービスでも膝の痛みを訴えて歩行が不安定になっている方や車の段差昇降に時間がかかっている方が多くみられます。今回はひざが痛む疾患で代表的な「変形性ひざ関節症」についてお話していきます。

変形性ひざ関節症は、長年歩行などにより膝を使っている高齢者はもちろんのこと、肥満、スポーツや肉体労働で膝を酷使した人など、膝に過重がかかることで本来クッションの役割をしている関節軟骨がすり減って足がO脚に变形し、直接骨がぶつかり、炎症によって腫れや痛みが生じてしまう疾患です。関節軟骨は修復されにくい組織なので一度発症した変形性ひざ関節症を完全に治すことはできません。運動をすることで症状の悪化を遅らせ、痛みを軽減させましょう。

**運動療法その①「太ももの筋力を鍛える」**  
ひざへの負担を少なくするために、体重を支えている太ももの筋肉を鍛えることはとても重要になってきます。特に太ももの前面の筋肉である大腿四頭筋は膝関節を支え、膝を伸ばす動きをする筋肉なので特に重要となります。

**運動療法その②「ウォーキング・水中ウォーキング」**  
ウォーキングも効果的な方法です。変形性ひざ関節症になると、ひざの痛みがあるの歩くのを避けがちになってしましますが、そうすると筋力が落ち余計悪化してしまいうことになり、痛みの様子を見ながら、できる範囲でウォーキングしてみよう。また、プールでおこなう水中でのウォーキングは浮力により膝にかかる負担が軽くなり痛みをなく実施できるのでとてもおススメです。

**運動療法その③「膝まわりのストレッチ」**  
膝の曲げ伸ばしに関しても同様で、痛みによりあまり動きが少なくなる方が多くなっています。が、そうすると膝の可動域が狭くなってしまいうので正座ができなくなったりとどんどん症状が悪化してしまいます。



記事 東雲の丘デイサービス機能訓練員 仲間 笑子

### しのめナーサリースクール便り

今年の夏の暑さも徐々に和らぎつつありますが、まだまだ残暑も厳しいですね。早く涼くなつてほしいと思いつつ、夏の終わりが近づくと少し寂しい気持ちも感じられます。夏の疲れが出やすい時期、体調にはくれぐれも気をつけましょうね。



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月号コラム

#### テーマ:通信制高校について

高等学校には大きく分けると全日制、定時制、通信制の3種類に分けられますが、今回は通信制の高校についてお話します。通信制の高校は、実際に学校に通う全日制や定時制とは異なり「通信教育で学習する高校」となります。それでも卒業の要件を満たせば、全日制や定時制と同じように高校卒業の資格を得ることができます。その通信制高校の大きな特徴は2つあります。

#### 特徴1: 自宅で学習して卒業できる!

毎日学校に通う必要はなく、学校から送られてくる教材をこなしたり、レポートや課題を提出したりすることが中心となります。また、最近はオンラインで授業を実施する高校もあり、自宅にいながら同じ目標を持つクラスメイトと交流することも可能な学校も出てきています。

#### 特徴2: 単位制である!

全日制高校に多いのは学年制ですが、通信制高校は単位制がほとんどです。学年制は、各学年で、学校が作成した時間割に従って授業を受ける仕組みです。一方の単位制は、各科目につきテストなどで一定の成績を修めると「単位」を取得し、それに伴い進級・卒業が可能になります。そのため、自分自身でスケジュールを設定でき、学習以外にも取り組みたいことがあればそれに集中することもできます。学年制においては必要な単位を取得できないと「留年」することになり、もう一度学年全体をやり直さないとはいけませんが、通信制ではそのようなことはありません。そのため、社会人なども通信制高校に入学する場合があります。

今回は通信制高校のメリットとデメリットについてお話します。

記事 大城 功也 (学習クラブ講師)