

サービス付き高齢者住宅 ハナミズキ

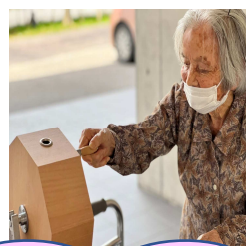
魚釣りゲーム



福引☆



納涼祭



かき氷



Eイサー



8月26日にプチ納涼祭を行いました。コロナ禍で各行事が

中止になっている状況で楽しみを少しでも見出せたらと今回の行事を

開催しました。

記事 サービス付き高齢者向け住宅「ハナミズキ」相談員 神谷 さおり

2022年
10月

しのめ
ライフ

第130号
令和4年
10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 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(コロナウィ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。

・朝食・・・530円(07:00~08:30)
・昼食・・・670円(11:00~12:30)
・夕食・・・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

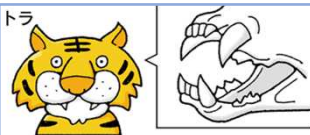
ホームページ: <https://www.kenshoukai.or.jp/>

しのめライフ10月号、今回のメイン記事はサ高住「ハナミズキ」で行われた「プチ納涼祭」です！ 新型コロナウイルスが収束に向かい世界的にも日常に戻つつあります。入国の規制もほとんどなくなり、日本伝統のお祭りも開催され始めています。当法人で行われる恒例行事も今後どのように開催していくのか慎重に判断していきたいと思っています。皆さんいい笑顔ですね〜😊

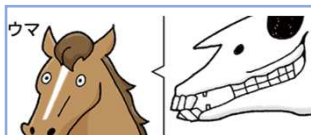
編集者:石島 恭介

栄養士のひとこと

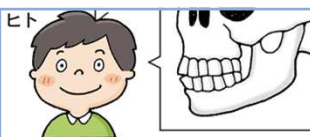
11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。



かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。

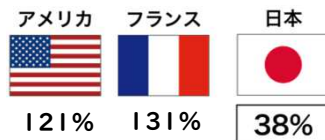


犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などいろいろなものが食べられます。

トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわります。

日本の食料自給率

食料自給率とは、自分の国の食べ物が自分の国でどれくらい作られているかを表す割合です。



日本は先進国の中でもとても低く、食べ物の多くを他の国に頼っていることになります。そのため世界の出来事の影響を受けやすくなっています。

食料自給率アップ大作戦

- ★旬の食材や地元でとれる食材を食べる。
- ★ごはん中心のバランスの良い食事をする。
- ★食べ残しを減らす。

記事 管理栄養士 比嘉 静香

～認知症と運動の関係性(後編)～

※8月号の続き、今月は生活習慣とも絡めてご紹介いたします。

認知症の危険因子「生活習慣病」対策としても、運動は効果的

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、脳血管性認知症の危険因子と考えられています。また、糖尿病患者では2倍、高血圧患者では3倍もアルツハイマー型認知症の発症率が上がることがわかっています。これらの生活習慣病予防に欠かせないのが食事の見直しと運動の習慣化になりますので、運動をして生活習慣病対策をすることが、結果として認知症予防にもつながることが期待できます。

認知症を予防するにはどれくらいの運動が必要?

認知症予防に適した運動は、散歩やウォーキングなどの有酸素運動です。有酸素運動は全身の血流を改善し、脳の細胞を活性化させる効果が期待できます。歩く強度は「息がほとんど弾まない程度」とされています。まずは週に3回以上、1日30分を目安に歩くことから始めてみましょう。

1日1回以上の実践が望ましいですが、大切なのは運動の習慣を継続することです。「買い物をするとき、エスカレーターやエレベーターを使わず、階段で昇り降りする」といったちょっとした工夫から、歩行習慣を取り入れていくのがいいでしょう。

おわりに:日々の運動習慣で、認知症&生活習慣病を予防しよう

認知症の発症率と日頃の運動習慣には、深い相関性があります。特に生活習慣病を持っている方は認知症の発症リスクが高いため、生活習慣病の改善と認知症予防のためにも、日々の通勤や外出時に階段を使うなどして「無理なく継続できる運動習慣」を身につけましょう。

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年人生レシピ | 認知症を考えるみんなのためのメディア (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

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、みなさんはどのような秋をお過ごしでしょうか。このクラスになって半年が経ち、子どもたちはこの半年で見違えるほど『たくましく成長』しました。早いもので今年度も残り半分。子供たちとたくさんの経験をしていきたいと思います。



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

10月号コラム

テーマ:通信制高校の長所と短所②

今月は、先月お話しした「通信制高校」の長所と短所についてお話ししたいと思います。まず先にデメリットからお話します。

- ・デメリット①:「自分で勉強をすすめる必要がある」
通信制高校では基本的に自学自習、レポートなども教科書を見ながら作成しなければいけません。また、これが特に重要なのですが、時間割などもないため自分で学習に向き合う必要があります。
- ・デメリット②:「人との関わりが少ない」
一般的に登校は週に1から3回ある学校や、夏の間のスクーリング期間だけと定めている学校などがあります。全日制の学校に比べると他人と話す時間は大幅に少ないです。しかし、最近の学校には部活動やレクリエーションが設けられている学校も多くなっており、コミュニケーションを取りたいと考える生徒への選択肢も充実してきています。

- ・メリット①:「自分のペースで学習できる」
デメリットでも話した内容ですが、自分で勉強しなければならない＝自分の好きな時間に勉強できるということになります。すでに就職している人や病気を抱えている方でも、定期的に学校に通えなくても自分の確保できる時間の中で自由に学習を行うことが出来ます。
 - ・メリット②:「費用が安い」
公立の通信制高校でも3年間10万円位内で卒業できます。金銭的な問題で全日制の高校には行けない、という人でも高校を卒業することが可能なのです。
 - ・メリット③:「さまざまな人に対応する環境」
不登校になった生徒や、若いころに卒業できなかった人、持病があり高校に通えなかった人など、多様な方々が通信制高校には通っています。そのため、多くの通信制高校にはカウンセラーがおり、学ぶ人を支援する仕組みが整備されています。学校によっては資格取得やインターン(就職体験)などを積極的に支援する高校もあり、将来に対するサポート体制を充実させる動きが全国的に活発になっています。
- 以上で、通信制高校についての説明を終わります。当教室では在籍生徒の進路先に通信制高校も視野に入れて幅広く応援していく所存です。
- ※一部引用先「通信制高校ナビ」

記事 大城 功也(学習クラブ講師)