

親子ミニ運動会

11月19日(土)待ちに待った運動会が開催されました。
コロナ禍の中ではありましたが、
親子揃っての楽しいミニ運動会となりました。



統括園長 石島 学



2022年
12月

しのめライフ

第132号
令和4年
12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 沖繩タイム・エージェンツ 沖繩人材カレッジ
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のみて開始)	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(現在休止中)
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12月号、今回のメイン記事は「親子ミニ運動会」!! 3年振りの開催に、園児も保護者様も終始楽しそうな様子でした。やってよかったなど同時に、来年も各行事を行えるようにできたらなと思いました。今年も残すところわずかとなりました。皆様のおかげで無事2022年を終えることができそうです。2023年も東雲の丘をよろしく願いいたします。それでは良いお年をお迎えください。

編集者:石島 恭介

栄養士のひとこと



毎日元気に過ごすには、早起き・早寝をして、食事を摂り、生活リズムを整えることが大切です。来年も元気に過ごすために、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう♪



生活リズムをととのえる **早起き・早寝・朝ごはん**

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す成分が分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中元気に活動するために朝食をとりましょう♪



睡眠の役割

眠りには、身体と心を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも記憶の整理や学んだ知識の定着をさせるそうです。



石けんを使った
手洗いで
かぜを予防しよう

記事 管理栄養士 比嘉 静香

～気軽に始められるウォーキングについて～

10月号でウォーキングについて話を出しましたのでもう少し詳しく取り上げてみたいと思います。

ウォーキングは肥満解消、生活習慣病予防に役立ちますが、高齢者が実践することで、さらに下記のような効果が期待できると考えられています。

- ・体力や持久力、バランス機能の向上 (転倒やケガの防止)
- ・ロコモティブシンドローム (筋肉などの衰えが原因で、立つ・歩くといった機能が低下している状態) の予防・改善
- ・サルコペニア (加齢や疾患に伴う筋力の減少) の予防・改善
- ・認知症予防

いずれも高齢者が健康的な生活を送る上で、とても大切なことです。

※高齢者がウォーキングするときの注意点※

予防したい病気によって目標歩数は異なりますが、寝たきりや認知症、動脈硬化、骨折、生活習慣病全般を予防したい場合は、1日8,000歩、20分以上歩くことが目標になります (細切れに分けても構いません)。「やきつ」と感じる中強度の速度で歩くことを心がけましょう。

また、ウォーキングで重要なのがフォームです。正しい歩き方ができないと、健康効果が得られなかったり、体の一部に負担がかかったりします。歩く時は以下のことを心がけ、フォームを意識しましょう。

- 1, 膝を伸ばして骨盤を真っ直ぐに、やや前傾姿勢で立つ
- 2, みぞおちから脚を降り出すように歩く
- 3, 歩幅は少し大股で
- 4, かかとからつま先へ足裏を転がすように
- 5, 肘を曲げ、十分後ろに引く

なお、心臓病や高血圧などの持病のある方は、必ずかかりつけ医に相談してから運動を始めましょう。

引用元 ↓

高齢者が有酸素運動するメリットとウォーキングするときの注意点 | 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

クリスマスが近づき、サンタさんからのプレゼントを心待ちにしている子どもたち。いっしょにかわいい作品の飾りつけを楽しみ、保育室はクリスマス一色となりました。あっという間に時が過ぎ、今年も残すところあとひと月となりました。今年1年たくさんのご協力ありがとうございました。



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

12月号コラム

テーマ: 沖縄県立高校入試まで残り100日を切っています!

2022年も残すところあと1か月となりましたが、それはつまり、沖縄県立高校入試まで残り100日をきるということになります。当教室でも、いよいよ入試対策シーズンが始まるわけですが、ここで各科目における100日前の今の時期にやっていきたい入試対策(国語、数学、英語)を紹介します。

【国語】 中1中2の漢字を復習する!

漢字の読み書きの問題は毎年8点分出題されています。入試直前に急いで一度にたくさんの漢字を覚えることは難しいので、今のうちから少しずつ、着実に読み書きできる漢字を増やしていきましょう。なお、今年も国語の試験範囲から中学3年生で学ぶ漢字が除外されているので、注意しましょう。

【数学】 3年間で学習した「式の計算」を復習する!

数学の問題の大問1では6点分の計算問題が出ます。比較的簡単な計算問題が出題されますが、符号のミスや計算順序のみすなどが起こりやすいです。文字式や多項式の計算、分数、平方根の計算などを今のうちから見直しておきましょう。

【英語】 中1中2の文法を復習する!

中1で学習したbe動詞の文や一般動詞の文などの簡単な文法や、中2で学習した比較級、受け身、現在完了形などの文法を復習しましょう。長文読解などは文法を理解してから勉強するべきです。

以上が入試100日前に始めることです。できれば、上の内容を12月中には終わるようにしておきたいところです。

記事 大城 功也 (学習クラブ講師)