

## 南城市地域包括支援センター東雲の丘では 定期的にオレンジカフェを開催しています

～ 目指すは参加者でオレンジカフェを作って行こう♪～  
【はじめに】

南城市地域包括支援センター東雲の丘では、令和4年10月から毎月第3土曜日にオレンジカフェを開催しています。

オレンジカフェとは、認知症の方やそのご家族、地域住民、介護職員など誰もが集える場所です。気軽に悩み相談や世間話などができるコミュニケーションの場として全国各地で運営されています。

認知症カフェ(オレンジカフェ)は元タアルツハイマーカフェとして1997年にオランダで発祥し、そこから世界に広がっていきました。

日本では認知症施策の一環として2012年から推進されており、2015年の新オレンジプラン(日本国の認知症施策)にて全市町村での設置を目指すという目標が示されました。

しかし、コロナウイルス感染拡大の状況が続き3年間にわたり開催することが出来ませんでした。

そこで令和4年10月に包括東雲の丘として初開催。それを振り返ると、始めた当初は“認知症のイメージは仕切りが高い”との言葉が多く聞かれ、翌月の11月には、認知症カフェ→オレンジカフェに名称を変更するとともに、認知症以外の高齢者介護全般の相談窓口として内容を変更致しました。

### オレンジカフェの目指すこと(どんな場所にしたい)

- 1 認知症の人とその家族が安心して過ごせる場
- 2 認知症の人とその家族がいつでも気軽に相談できる場
- 3 認知症の人とその家族が自分たちの思いを吐き出せる場
- 4 本人と家族の暮らしのリズム、関係性を崩さずに利用できる場
- 5 認知症の人と家族の思いや希望が社会に発信される場
- 6 一般住民が認知症の人やその家族と出会う場
- 7 一般の地域住民が認知症のことや認知症ケアについて知る場
- 8 専門職が本人や家族と平面で出会い、本人家族の別の側面を発見する場
- 9 運営スタッフにとって、必要とされていること、やりがいを感じる場
- 10 地域住民にとって「自分が認知症になった時」に安心して利用できる場を知り、相互扶助の輪を形成できる場

記事 地域包括支援センター東雲の丘 センター長・認知症推進員 前黒島 智司



2023年  
2月

# しのめライフ

第134号  
令和5年  
2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います(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5年 7月 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	介護カ=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5年9月開講(予)	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5年8月～10月(予)	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5年11月～1月(予)	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5年4月～3月(予)	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/>

沖縄の冬も終わりのか最近暖かくなりました。読者の皆様いかがお過ごしでしょうか? コロナウイルスと同時にインフルエンザウイルスの流行が県内でも目立ってきました。引き続きの感染対策を徹底していきたいと思ひます!

編集者:石島 恭介

# 栄養士のひとこと

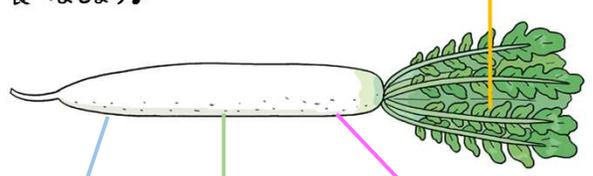
## もっと野菜を食べよう

まだまだ寒い日は続きます。野菜もたくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう♪

### だいこんの部位ごとのおすすめ料理

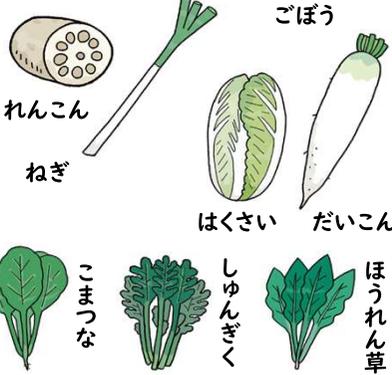
だいこんは、部位によって甘みや辛み、食感が違います。それぞれの持ち味を活かして、おいしく食べましょう♪

ビタミンやミネラルが多く、炒め物やみそ汁、彩りなどにGOOD♪



- ★根の先の方は辛みが強いので、漬物や炒め物、みそ汁に。
- ★真ん中はやわらかくうまみがあるので、おでんや煮物など、いろいろな料理に。
- ★葉に近い部分はかたく甘味があるので、だいこんおろしやサラダなど生食に。

# 秋・冬が旬の野菜



れんこん、ごぼう、ねぎ、はくさい、だいこん、こまつな、しゅんぎく、ほうれん草

▼ほうれん草

約60mg	冬
約20mg	夏

100g当たりのビタミンC量

冬は夏の3倍!



記事 管理栄養士 比嘉 静香

# ～余暇活動…歌会の様子をご紹介します～

今回は東雲の丘 (特別養護老人ホーム) で行われている余暇活動についてご紹介いたします。

今回は歌会についてご紹介です。新型コロナウイルスが大流行する前までは、大ホールのアクロポリスにて特養、デイサービス、ハナミズキ、マチュピチュ、グループホーム等の各事業所をご利用の方が大勢集まり、開催されていました。最近の活動内容は新型コロナウイルスの影響で、中止や規模を縮小しての開催が続いています。歌会では民謡や、歌謡曲、童謡などをみんなで歌ったり、職員による琉舞、三味線を披露し踊ったり等の内容です。

参加される皆様は、手拍子、カチャーシーで盛り上がり、時には歌手さながらの美声で周りを虜にする方もいます。普段はおとなしい方ですがマイクを握ると力強い歌声で大好きな歌を歌う方もいたり、普段の生活では見られない新たな一面をみられます。職員数名による琉舞もあり、踊りに合わせて一緒に踊ったり、琉舞を得意とする入居者様からご指導を頂くこともあります。

歌会を終えた皆様からは「久しぶりに若い頃を思い出したよ」「沢山歌ったからか、いい運動になった!」「カチャーシーは私の十八番!上手だったでしょう」とすっきりとされた表情で自然と職員との会話を積極的に行う姿が見られます。

現在、規模は小さくなりましたが余暇担当職員3～4名で各ユニットを回り、入居者様と歌会を楽しまれています。コロナ禍も3年となり、一日も早く以前の様な歌会が出来る日を願いながら、入居者の皆様との日々を大切に過ごしていきたいと思っております。今年も宜しくお願いします。

記事 東雲の丘 機能訓練指導員 金城 正竜

# しのめナーサリースクール便り

早いもので、2023年もあっという間に1カ月が過ぎました。時の流れの早さに少し驚いています。子どもたちも負けずに日々成長していて、とても頼もしく思います。『節分』の日に保育園には鬼が2匹やってきました。初めて見る鬼の姿に怖くて泣いちゃうお友達もいましたが、しっかり豆まきをして鬼をやっつけました。



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 合格速報第2弾!

令和4年度入学試験の合格が決まった生徒が既に出ています!

○中学生の部(全て推薦合格) 合格おめでとうございます!

- ・向陽高校 国際文科・・・1名
- ・那覇高校 普通科・・・1名
- ・豊見城高校 普通科・・・2名(内1名は特進コース)
- ・沖縄工業高校 生活情報科・・・1名
- ・南部商業高校 流通クリエイト科・・・1名
- ・松山聖稜高校(愛媛県)・・・1名
- ・首里高校 普通科・・・1名
- ・知念高校 普通科・・・1名

なお、沖縄県立高等学校の入試は3月7日に予定されています。残り1か月を切りましたが全力で頑張りましょう!!

記事 大城 功也(学習クラブ講師)