



2023年
7月

しのめ
ライフ

第139号
令和5年
7月15日発行

2023年度 2回目 第三土曜日定期開催

オレンジカフェ

2023年7月15日(土)

14:00~16:00



オレンジカフェは、認知症の人やその家族が、地域の人々や専門職員と互いに情報を共有し、理解し合う場となります。また、南城市地域包括支援センター東雲の丘職員へは介護に関する相談や、その他、認知症以外のことも遠慮なくご相談下さい。

内容 参加者で作って行こう。オレンジカフェ♪

「地域包括支援センター」の役割について職員が分かりやすく説明します。

お茶やお菓子を楽しみながら参加者同士が交流を図る。

福祉や介護にまつわる専門家が情報提供、相談を行なう。

南城市民が認知症の理解を深める研修等の開催。

ゆんたく。

対象者 南城市西地区 大里・玉城

(親慶原、喜良原、仲村渠、垣花除く)

※ 一般の方はもちろん認知症の当事者、福祉施設職員の方も参加可能です。

場所 地域包括支援センター東雲の丘

住所: 南城市大里字大城1392番地(東雲の丘老人ホーム2階)

電話: 098-987-6669

Fax: 098-987-6722

参加費 無料



担当者: 大城

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(コロナウィ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

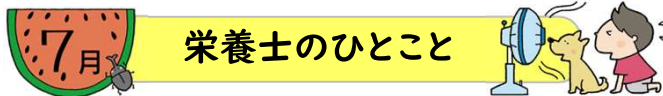
1 特別養護老人ホーム 東雲の丘	(定員100名)	完全個室ユニットケアが特徴です
2 東雲の丘 グループホーム	(定員9名×2棟)	完全個室の認知症ケアが特徴です
3 東雲の丘 グループホームデイサービス	(定員3名×2棟)	認知症の専門的ケアが受けられるのが特徴です(現在休止中)
4 住宅型有料老人ホーム Newマチュピチュ	(定員24名)	完全個室の要支援から要介護の方まで入居できる施設です
5 東雲の丘 デイサービスセンター	(通常規模)	リハビリ、レク等を行い在宅生活継続を支援
6 東雲の丘 ショートステイ	(12床) 完全個室	年中無休で「泊り」と介護ができる事業所です
7 サービス付き高齢者住宅 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 の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 ののめ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/>

オレンジカフェは、認知症の人に限らず、地域の高齢者、そのご家族が「安心して暮らせる地域」をカフェで作りだし、来場者同士や来場者とスタッフが会話を楽しみ、来てよかった、相談してよかったと思えるようなカフェとして、また介護を必要としている方なども思いを誰かと共有、相談できる空間を大切にしています。まずは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

いよいよ夏本番ですね！暑い日が続くので適切な水分補給を行い、熱中症に気を付けていきましょう！

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？ 普段は水や麦茶で水分補給をしましょう。	いつ飲む？ のどがかわいたと感じる前に、こまめに補給を。	飲む量は？ 1日1.2~1.5Lを目安に。*個人差があります。
---	--	---

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。細菌は、時間が経つと増えるので、ペットボトルを開けたら早めに飲みきりましょう。特に糖分の多いものには注意が必要です。



気を付けて！ ペットボトル症候群

甘い飲み物をたくさん飲むと尿量が増えて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、からだのだるさや吐気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。甘い飲み物は味を楽しみ嗜好品で、水分補給には向いていません。水分補給は水や麦茶にしましょう。



記事 管理栄養士 比嘉 静香

デイサービス機能訓練機器 リラクゼーション機器紹介♪

A: 筋肉の反射とバランスを戻し、無理なくトレーニングができる「4つのマシン」を導入。※個別機能訓練

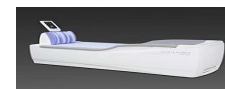


B: 超短波の立体加温による温め効果を目的とした「マイクロウェルダー」の温熱療法。

C: ステップに足をのせるだけの簡単運動器具「イージ・ウォーク」で足首や股関節、膝の動きを滑らかに。



D: 「水」の流れを応用した力強く、心地良い、質の高いマッサージ器ベッド型マッサージ器「アクアタイザー」で気持ちいい～。



※スタンプカードを活用し楽しく運動・リラクゼーションのお手伝い♪



記事 東雲の丘デイサービス 管理者 平良 卓

しのめナーサリースクール便り

いよいよ夏本番です。子どもたちは暑さを吹き飛ばす勢いで、元気いっぱい外遊びを楽しんでいます。私たちも、子どもの健康管理に気を付けながら、たくさん遊ばせてあげたいと考えています。

記事 石島 京香 (保育園事務員・子育て支援員)



しのめ学習クラブ便り

今年度が開始して3カ月が経ち、いよいよ1学期が終了します。1学期が終了するとやって来るのは、子供たちが楽しみに夏休みを迎えます。そこで今回は、中学生を対象にした夏休みにやるべき勉強内容をご紹介します。

【中学1・2年生】

中1、中2生は夏休みのうちに1学期に学習した内容を振り返っておきましょう。特に、数学や英語は1学期に学習した内容が2学期でも出てきます。2学期のテストで得点UPを目指すためにも、夏休みのうちに1学期の復習をしておきましょう。

【中学3年生】

中学3年生は高校受験に向けて、夏休みの間に中1、中2の総復習をしておきましょう。今のうちに復習しておくことで、受験前の12月からスムーズに入試対策に進めるはず。オススメは書店などにある短期間で中1中2の復習が出来るような薄めの教材です。1度にたくさんやろうとはせず、薄い本で2冊程度を勉強することで概ねの復習は出来るはず。夏休みの宿題もこなさないといけないので、欲張らずに出来る範囲で中1中2の復習を行いましょう。

夏休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。

記事 大城 功也 (学習クラブ講師)