

しなのめ ナーサリースクール うんどうかい

爽やかな秋晴れの下、
9/30(土)運動会が開催されました🎉🍁

エビカニクスで踊っちゃおう～🎵🎶

がんばるぞ～👊

ワイワイうんどうかい体操～👏❤️

かけっこ、よ～いドン!!🏃🏃

保護者並びに関係者の皆様、園児への温かいご声援、競技への積極的なご参加ありがとうございました。皆様のご協力もあり運動会がさらに盛り上がる事が出来ました。
今後ともしのめナーサリースクールをどうぞよろしくお願いいたします。

記事 石島 学(統括園長)

2023年
10月

し
の
め
ラ
イ
フ

第142号
令和5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 サービスキ付き高齢者住宅 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 しな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 しなのめ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/>

東雲の丘「Instagram」始めました!!! 日々の日常や、行事・研修事業など投稿していく予定です!
是非フォロー＆いいね!をよろしくお願いします♪

編集者:石島 恭介



(QRコード)
↓

10月 栄養士のひとこと

「そういえば、お魚を食べる機会が減ったかも・・・」と感じていませんか？魚介類には良質のたんぱく質やビタミンだけでなく、体に良い油が含まれている等、健康維持に役立つ成分がいっぱいです！積極的に食べて魚の栄養を取り入れていきましょう♪



いろいろあるよ 魚料理



魚の油にはドコサヘキサンエン酸 (DHA) やイコサペンタエン酸 (IPA・EPA) が含まれていて血液をサラサラにして動脈硬化を予防するなど体に良い働きがあります。
DHAやIPA (EPA) はいわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。

10月は 食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために出来ることを考えてみましょう。

世界の合言葉

MOTTAINAI



記事 比嘉 静香 (管理栄養士)

高齢者の靴選び



10月に入り暑さも和らいでくる季節となり、お出かけや、ウォーキングなど体を動かすにはもってこの季節となりました。今回は履物についてご紹介です！高齢者の靴選びのポイントは

1. つま先が上がりやすく、かかとが安定した靴。
2. 滑りにくい靴。
3. 脱ぎ履きしやすく、締め付けの少ない靴。
4. 軽くて負担が少ない靴。
5. 自信の足にフィットした靴。以上の5点になります。



ご自身に合わない靴を履き続けるとどうなるか。

1. 外反母趾…足の親指の付け根部分が内側に変形し、歩行の際に痛みを伴う症状
2. 偏平足…足裏の土踏まず部分のアーチ形が平らになり、歩行の痛みを伴う場合がある症状
3. 巻き爪…爪の端が皮膚に食い込む混んでしまい痛みを伴う症状

上記3点は高齢者だけではなく、若い人もなりやすいので、年齢問わず靴選びは大事な事と言えます。

Point 大型スポーツ用品店や、靴屋さんだと、足型の測定も行ってくれるサービスもあるのでどのような靴を選べばよいのか参考になります。

近年は様々なタイプの履物が販売されていますが、個人的には、マジックテープタイプの靴がおすすめです。お手頃価格で購入でき、多くの靴屋さんで販売されていて手に入りやすいため、マジックテープのため靴の締め具合の調整が簡単に行えます。
ウォーキングする際の注意点として、靴下をはいて行いましょう。素足のままだと、靴ずれを起こす原因や、靴の内部の衛生環境が悪くなります。

沖縄の秋もうすぐです。この機会に新しい靴に新調して、お出かけや、ウォーキングを楽しんで下さい。

記事 金城 正竜 (東雲の丘機能訓練員)

しな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、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。過ごしやすくなってきたこともあり、毎日よく食べ、よく動き、遊びを楽しんでいる子どもたちです。



記事 石島 京香 (保育園事務員・子育て支援員)

しなのめ学習クラブ便り 通信制高校について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ます。まず先にデメリットからお話しします。

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律して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。

以上のデメリットもありますが、もちろんメリットもあります。

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できます。

メリット②:「費用が安い」

公立の通信制高校でも3年間で10万円位内で卒業できます。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:「様々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。

記事 大城 功也 (学習クラブ講師)