

大里当間青年会芸能公演会 in東雲の丘



棒術



最初は、棒術！
沖縄の民謡の
リズムに合わ
せて、力強い演
技を披露!!



踊り



続いては、踊り♪
沖縄の代表的民謡「加那ヨー」「鳩間節」の
2曲を披露!! 音楽が鳴り出すと入居者様も
みな手を上げ踊り、立ちだして踊る方まで♪



エイサー



↑平安さん

最後は、エイサー！
全3曲を披露していた
だきました。ホールは太
鼓の音で響き渡り大迫
力でした!!
東雲の丘職員から平安
さんと岩本さんも演技し
ていたためとてもカッコ
よかったです☆☆

コロナも落ち着き、団体を招いての公演は久しぶりでしたがとても
楽しいひと時でした♪

「当間青年会」の皆様ありがとうございました!!!!

記事 石島 恭介

2023年
12月

しのめ

ライフ

第144号
令和5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/>

東雲の丘「Instagram」始めました!!! 日々の日常や、行事・研修事業等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)
↑

12月 栄養士のひとこと

12月に入り、寒さが増した季節になりました。もうすぐ冬至ですね。冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています♪

冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品ですね♪

西洋かぼちゃ



日本で多く流通し、甘味が強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています♪

日本かぼちゃ



淡泊な味で、ねっとりした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

そのほか



そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります♪

記事 比嘉 静香 (管理栄養士)

～冬場に気を付けてほしいこと～

12月に入り、少しずつ寒さも感じられる季節となりました。今回は冬場に気をつけたい事「3点」をご紹介します。

1.転倒に注意

沖縄もフローリングの住宅が増え、カーペット、絨毯、室内用スリッパでの転倒が増えてきます。カーペット、絨毯を敷く際は滑り止めを付ける等、対策を行いましょう!! また、フローリングが冷たく室内用スリッパを履いて過ごす方も滑り止めがあるスリッパを選ぶように心掛けてください!!!!

2.ヒートショック

脳梗塞や心筋梗塞は、寒い場所から暖かい場所へ移動後に起きやすくなります。(急激に血圧の変動が起こり心臓に負担がかかるため) 脱衣場、浴室、リビング、トイレは特に寒暖差が大きく、急激な温度変化を感じるタイミングです。特に高齢者は、意識の消失、脳血管疾患、浴室での溺死に気を付けましょう。また、出来るだけ室内空間の温度差をなくすように工夫をしましょう。沖縄でも湯舟を置く家が増えてきおり、浸かる前に足先、腕、肩、胸等徐々にかけ湯を行うとgoodです♪

3.インフルエンザ、コロナ、風邪、腸炎

上記の病気は冬場にかかりやすい病気です。外出先から帰宅した際は、手洗いうがいを徹底しましょう!! また感染力が強く、家族感染(集団感染)も多いため、高齢者がいるご家庭は十分に注意しましょう!! 家族間で発生してしまった場合は、感染者と出来るだけ接触しないよう注意が必要です。

新型コロナの流行も落ち着き、活気がある日常が戻ってきました!! これからクリスマス、お正月と楽しいイベントが目白押しです!! 楽しい年末年始をお迎えください 本年も大変お世話になりました。来年もよろしくお願いいたします。

記事 金城 正竜 (東雲の丘機能訓練指導員)

しなのめナーサリースクール便り

あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月。子どもたちは「待ちきれない!」と毎日ワクワクしながら過ごしています♪



記事 石島 京香 (保育園事務員・子育て支援員)

沖縄県立高校入試まで残り100日を切っています!

2023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おきたい入試対策(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!

文字数の多い文章問題が2題出題されます。それぞれ10分程度で、文章全体の内容を正確におさえて解くことが必要になるので、より多くの文章問題の演習を行うことが重要です。

【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ミス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。

記事 大城 功也 (学習クラブ講師)