

東雲の丘スポーツクラブ
主催

-モルック大会- 2024.2.11 (日)

モルックとは・・・?

歴史

フィンランドのカ
レリア地方の伝統
的なキッカとい
うゲームを元に
Lahden Paikka社
によって1996に開
発されたスポーツ
です。



道具

スキットル



モルックカーリー

やり方

モルックを投げて
倒れたスキットル
の内容によって得
点を加算していき、
先に50点ピッタ
リ(今回は30点)
になるまで得点し
た方が勝ち!!



2024年
2月

しのめ ライフ

第146号
令和6年
2月15日発行

記事 石島 恭介

モルック

おいしょ!!

あちゃ〜

狙いをさだめて〜

えいっ!

ここだっっ!!

おいしょ♪

記事一部引用 <https://molky.jp/molky/>

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	・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6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 確認中・・・	確認中・・・	確認中・・・	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)	(予定) 令和6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)	(予定) 令和6年11月~1月	外部講師 補足講義予定
5 ユニットリーダー研修 (座学・実地)	・ユニットリーダー座学は(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)	(予定) 令和6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/>

県内で令和6年1月25日にインフルエンザ警報が発令しました。当施設は2月5日からインフルエンザ警報解除までは面会、外出を禁止としています。葬儀、急用等の場合は施設へご相談下さい。

編集者: 石島 恭介

Instagram



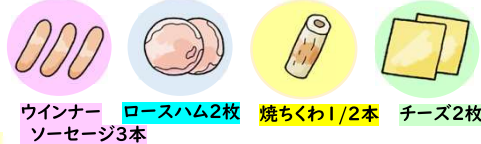
栄養士のひとこと

塩分は、生命活動を維持するために必要なものですが、摂り過ぎると生活習慣病の発症や重症化を招きます。健康のために出来るだけ減塩を心がけましょう♪

おいしく減塩する4つのポイント

- 1. きちんと計量する。**
⇒ 自分量の調理では気づかないうちに調味料を使い過ぎる原因になります。
- 2. 調理法や味付けを工夫する。**
⇒ 素材やだしのうまみを生かしたり、酸味や辛みを効かせたりすると、薄味でも美味しく食べられます。
- 3. 食べ方を工夫する。**
⇒ ラーメンやうどん等の汁は残したり、味噌汁は具沢山にして食べるなど、できることをしましょう。
- 4. カリウムを含む食品を食べる。**
⇒ カリウムは野菜・芋・果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。

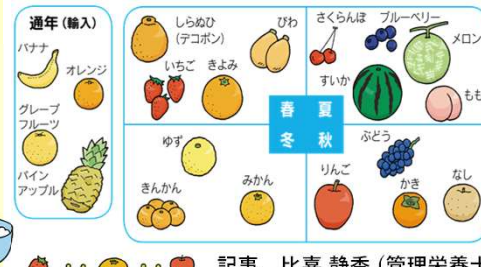
塩分1gってどのくらい？



ウインナー ソーセージ3本 ロースハム2枚 焼くわい/2本 チーズ2枚

家でも果物をとろう

果物は体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、からだのエネルギーになる果糖、ブドウ糖、有機酸など様々な栄養が含まれています。色々な果物を食べましょう♪



一年の計は元旦にあり〜高齢者の健康管理・生活習慣を見直そう〜

新年、明けましておめでとうございます!!

旧正月も過ぎ、普段の日常が戻ってきましたでしょうか？

正月は子や孫、親戚や、友人同士が集まり楽しい一時を過ごせた事と思います♪

今年も1年健康に過ごせるように、『健康管理・生活習慣』について見直す機会にしてください。

【廃用症候群】という言葉を知っていますか？

寝たきり、病気や怪我による過度な安静状態を長期間続けることによる身体機能の大幅な低下、精神状態に悪影響を及ぼす症状の事を言い、「**生活不活性病**」と言われることもあります。それを予防するためには、安静状態からの早期の離脱（退院後寝たきり状態にさせない）、運動や趣味、サークル活動の習慣を50代から持ち、他者との関わりを絶たない。（家族、親戚、友人、近隣住民付き合ひ等）

身近に独居の高齢者がいる場合は、以下の点に気を付けましょう。

- 積極的に会いに行き当事者の生活状態を把握する。（他者との交流が減ってくると外出機会が減り家に閉じこもりきりになり、生活習慣が不規則になる。自宅内での緊急時の発見が遅れる。うつ病や認知症の発生リスクが上がる。）
- 定期的な健康診断を受けているか確認する。（新たな病気がないか？医療機関での定期的な健診を受けることで緊急事態のリスクを下げる。眼科や、歯科を定期受診することで生活の質を落とさせない。白内障、緑内障、虫歯、入れ歯の必要性の有無の確認。）
- 身近に親類がいない高齢者の方の場合は早めに行政機関への支援を受けられるように手伝いをする。（地域包括支援センター、市役所内の介護課、ケアマネージャーへの橋渡しを行うことで、当事者が生活する環境の改善につなげる。）

記事 金城 正竜 (特養機能訓練指導員)

しなのめナーサリースクール便り

室内で過ごす時間が増え、ちょっと遊び足りない様子の子どもたち。室内だからこそ、冬のこの季節だからこそ楽しめることを見つけながら、2月も楽しく過ごしていきたいと思います。



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 合格速報第2弾!

○大学入試の部(推薦合格)

- ・名桜大学 人間健康学部 看護学科
- ・琉球大学 人文社会学部 人間社会学科(心理学)←NEW!

○高校入試の部(推薦合格)

- ・向陽高校 普通科...1名 国際文科...1名
- ・那覇西高校 国際人文科...2名
- ・知念高校普通科...2名
- ・沖縄水産高校 総合学科...1名
- ・南部商業高校 デジタルクリエイト...1名

高校推薦合格者 計8名(過去最多)

合格おめでとう!

記事 大城 功也 (学習クラブ講師)