

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	・通信学習3ヵ月間+通学学習8日: 保有資格によつ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・エージェンツ 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

高齢者介護・保育・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	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)	
12	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」

東雲の丘はSNSやってます

各アカウントのフォロー&いいね♡をよろしくお願いします



HP・SNSでは介護の事や、保育園の事、研修事業の事、外国人就労などなど・・・
日々の様子を投稿しています
各アカウントのcheck! お願いします



東雲の丘 検索



SHINONOMEHILL



SHINONOMEHILL

〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地 TEL 098-946-2051
社会福祉法人憲章会 特別養護老人ホーム東雲の丘 FAX 098-946-1128



しのめライフ No.150
—Shinonome LIFE— 2024.10.15

7月開校実務者研修スタート

令和6年10月7日(月)、当施設で開催される日本総合福祉アカデミーの実務者研修スクーリングが本日スタートいたしました♪

当施設は日本総合福祉アカデミーの分校として、地域の介護人材育成に貢献しております😊

今期の研修には11名の受講生が参加し、介護過程Ⅲは当施設職員であり講師も務める大嶺講師、医療的ケアは島田講師から指導を受けます📖

受講生の皆様が、互いに励まし合い、協力し合いながら学びを深め、実務者研修修了に向けて頑張ってください!!



10月～12月の主な行事

10月

1日
介護サポート会議

9.10.11.15日
園内研修

20.21.22.23日
マチュビチュ
特養、デイ、ナーサ
リー、別館避難訓練

26日
環境美化

27日
カジマヤー祝い

11月

1日
介護サポート会議

12.13.14.15日
園内研修

30日
環境美化

12月

1日
介護サポート会議

18.19.20日
新規職員研修

21日
環境美化

27日
仕事納め

【ユニットで敬老会が開催されました】

【ユニットで敬老会が開催されました】

9月16日（月）敬老の日がありました。

「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」ということで、その当日やその前後の日に合わせてユニット・フロア単位で様々なイベントを企画し開催しました。

★サグラダファミリア2階A Bユニット★

昼食時間、テーブルクロスを敷き普段とは少し違った雰囲気の中、お食事に職員手作り天ぷら（南瓜・魚・もづく）をプラスし提供しました。

★カラコルム2階A Bユニット★

余暇の時間を利用し、かぎやで風～オジー自慢のオリオンビールと曲に合わせて踊り歌い、いつもより豪華なおやつ（職員手作り天ぷら＆ぜんざい）を食し過ごしました。

★サグラダファミリア1階A Bユニット★

アクロポリスにて「思い出のアルバム」と称し、スクリーンに入居者様の若かりし頃の写真を映し出し「誰？」と盛り上がり過ごしました。

♡ 様々な形で敬老の日のお祝いを行い、入居者様・職員と多くの笑顔を見受けることができました♡



記事 比嘉尚美(主任)

しのめナーサリースクール便り

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となりました。
新年度が始まってから、早半年...あっという間にもう10月ですね。
気持ち良い秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたち。ますます秋の深まりを感じているこの頃です。



記事 石島 京香(保育園)

東雲の丘 配食サービス事業

清々しい秋晴れが続く昨今ですが、いかがお過ごしでしょうか。

配食サービスから2点お知らせがございますので、ご確認のほど宜しくお願い致します。



1. 救急医療情報キットの推奨

配食サービスでは安否確認にも力を入れており、地域包括とも連携し救急医療情報キットの推奨を行っております。

気になった方はお気軽にご連絡ください。

ご存知ですか？ 備えあれば キット安々

緊急医療情報キット

救急・けがなどの緊急時に本人の日常の状況説明ができない場合などに備えて、あらかじめ冷蔵庫内に備え付けたキットの情報をもとに、適切に迅速な救急医療を行います。

東雲の丘地域包括支援センター
(098) 987-6669
東雲の丘 配食サービス
(098) 946-2051



2. コストコオープンによる交通渋滞

交通渋滞も大分緩和されてきましたが、それでもまだ配達に影響がでています。配達時間に変更が生じる場合がございます(特に土・日・祝日)。申し訳ありませんがご了承くださいませよう宜しくお願い致します。



記事 波平 駿 (配食サービス)

運動をして健康寿命を高めましょう！

運動をすることが健康にいいことはみんな知っていますが、何をどの程度おこなえばいいのでしょうか。今回は厚生労働省が推奨している「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 高齢者版」を紹介します。

① 毎日40分以上の身体活動をしましょう

(身体活動とは安静にしてる状態よりもエネルギーを消費する筋肉を動かす活動のことで日常生活などの「生活活動」と計画的に実施する「運動」の2種類があります)

② 1日約6000歩以上歩行しましょう

(1日の生活活動は約2000歩に相当するので、運動として4000歩歩くよう心がけましょう。)



③ ウォーキングなどの有酸素運動だけではなく、筋力トレーニング、バランス運動などの多要素な運動を週3日以上行いましょう

上記がこのガイドで推奨されています。このような運動をすることが総死亡および心血管疾患死亡のリスクを低下させることが報告されていますので、意識して運動し、健康寿命を高めましょう。

ただし、高齢者の身体機能については個人差も大きいので、①～③の運動について「無理」と思う方でも、**今より10分多く身体活動をする、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する**など可能なものから少しでも多く身体を動かすことが健康増進につながるるので頑張ってください。

③にある多要素な運動とは体操やダンス、ラジオ体操などの多様な動きを行う運動も含まれます。東雲の丘デイサービスでは、歩行訓練、立ち上り訓練、筋力トレーニング、自転車こぎ、階段昇降、



上下肢体操、ラジオ体操、指先を使った脳トレなど各利用者にあった多要素な運動を実施しています。東雲の丘デイサービスで運動し、健康寿命を高めていきましょう！

記事 仲間 笑子(東雲の丘デイサービス機能訓練指導員)



食育だより

赤・黄・緑に分けて
バランスの良い食事を

1日で30品目を食べる
ように心がけましょう。

◆**赤色群**…主に主菜。
タンパク質(体を作る)

⇒肉・魚・卵・牛乳・豆など

◆**黄色群**…主に主食。糖質・脂質
(エネルギー源になる)

⇒米・芋類・パン類・油など

◆**緑色群**…主に副菜。
ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



秋の食材に欠かせないキノコは
食物繊維・ビタミンD・ミネラル
などを豊富に含んでおり、便通も
よくなります。またカリウムが多
く塩分の過剰摂取を制限します。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように秋は
新米・茄子・サンマ・りんご・ぶど
う・栗・梨・松茸等美味しい食べ物
が沢山出回る季節です。旬の食材を
知って味わうことは 食材への興味
が増し味覚形成にも役立ちます。



血液をさらさらにする魚

秋はサンマがおいしい季節。
さんまには血液をサラサラにする
成分DHA(ドコサヘキサエン酸)
とEPA(エイコサペンタエン酸)
が多く含まれています。塩焼き
生姜煮・炊き込みご飯・かば焼き
等で味わってみてください。



簡単おやつ!

紅イモまんじゅう

材料(2人分)

紅イモ…1本 小倉あん(市販)…100g
小麦粉…大さじ5 塩…少々

作り方

- ①紅イモは皮をむいて水にさらしアクを抜き、柔らかくなるまで茹でます。
- ②柔らかくなった紅イモをつぶして、小麦粉と塩を混ぜ、まんじゅうの皮の生地を作ります。
- ③②を手のひらで広げ、人数分に丸めておいたあんをのせて包み、8分蒸します。

※饅頭を5cm角に切ったオープンシートにのせて蒸すと取りやすいです。



秋は野菜の栄養価が
高いため免疫力アップを
サポートしてくれます。

沖縄旬の食材

カンダバー はんだま

紅イモ 島人参 島南瓜

シークワサー等

記事 諸見里 よもき(栄養士)

施設紹介 ☆小規模通いで1日の流れ☆

8:30 送迎にて小規模到着

① 水分補給、バイタル測定等

9:00 足のマッサージ・リハビリ

② (メドマー・ウォーカー)

※メドマー
空気圧により全体のマッサージを行う器械

※ウォーカー
ステップがゆっくりと動き、歩く時の
ステップの動き(踵から着地する、地面を
押す等)を再現足首関節の可動域が徐々に
広がり、柔軟となる等の効果が期待できる

10:00 入浴③

10:30 公文学習④

11:00 リハビリ体操⑤
パタカラ体操

※パタカラ体操
「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音すること
で口や舌を動かし、食べたり飲んだりする
機能の維持向上がはかれる体操

12:00 昼食⑥

12:45 歯磨き⑦

13:00 テレビ観賞や昼寝など⑧

14:00 レクリエーション⑨

15:00 おやつ⑩

15:20 帰宅前の体操⑪

15:40 送り

記事 呉屋 紗月(主任/小規模多機能型居宅介護事業しのめ)

