

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
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7年7月 開講
2	確認中・・・	確認中・・・	確認中・・・
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7年8月～10月
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7年11月～1月
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7年4月～3月

高齢者介護・保育・運動・食事にすることは、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	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やっています
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

ホームズ君



東雲の丘

TEL 098-946-2051
FAX 098-946-1128



しのめライフ

—Shinonome LIFE—

No.153
2025.8.15

★ベトナム大使御一行来訪

令和7年7月11日(金)、ベトナム社会主義共和国ファム・クアン・ヒュウ駐日特命全権大使閣下及び御一行様をお招きし、短い時間ではありましたが施設見学・交流会を開催しました！
東雲の丘では現在、18名のベトナムメンバーが介護職・厨房職で活躍しています！
交流会では、一部のメンバーも参加し、意見交換を交わすなど、有意義な時間を過ごせたかとおもいます😊



Cảm ơn



高齢者のフレイル予防

高齢化が進む日本社会において、「フレイル(虚弱)」の予防は高齢者が自立した生活を続けるうえで非常に重要です。フレイルとは、加齢に伴って心身の活力が低下し、要介護状態に陥りやすくなる一歩手前の状態を指します。この段階で適切な対策を取れば、健康な状態に戻ることも可能であり、予防や早期発見が重要とされています。

【フレイルの三つの側面】

フレイルには大きく分けて「身体的フレイル」「心理・認知的フレイル」「社会的フレイル」の3つがあります。

- 身体的フレイルは筋力や体力の低下が主な要因です。転倒や骨折のリスクが高まります。
- 心理・認知的フレイルでは、うつ症状や認知機能の低下が見られます。
- 社会的フレイルは、友人や地域とのつながりが減り孤立していく状態を指します。

【予防のための生活習慣】

1. 栄養バランスの取れた食事
毎食、主食・主菜・副菜をそろえることが基本です。特にタンパク質を意識して摂ることが筋力維持につながります。
2. 定期的な運動
ウォーキングや軽い筋トレ、ストレッチなどを毎日継続することで、筋肉量の減少を防ぐことができます。
3. 社会参加とコミュニケーション
地域のサロン活動や趣味のサークルへの参加など、人との交流を持つことが心と体の健康を保つカギです。
4. 定期的な健康チェック
健康診断や歯科検診、かかりつけ医への相談を通じて、早期の身体機能低下を把握することが重要です。

【地域と家族の支援】

フレイル予防は本人の努力だけでなく、周囲のサポートも不可欠です。家族がこまめに声をかけたり、地域包括支援センターが開催する体操教室や講座に参加することで、フレイル予防を生活の中に自然に取り入れることができます。



記事 竹越 久泰(部長補佐)

しのめナーサリースクール便り

ますます暑さが増してきました！太陽が容赦なく照りつけ、痛い程ですね。連日気温の高い日が続いていますね。子どもたちは元気いっぱいに水遊びを楽しみ、「さもしいね〜！」と嬉しそうな声が響いています。



水遊び



7月生まれお誕生日会



記事 石島 京香(保育園)

東雲の丘 配食サービス事業

東雲の丘配食サービスからご利用者様へ！！

日頃から東雲の丘配食をご利用いただきありがとうございます。毎年この暑い季節になると災害や熱中症などが心配になってきます。そこで日頃から意識し対策をする事が大切です。何点の注意点について意識しましょう。

熱中症対策はしていますか？



自宅や外出中などに熱中症への意識はしていますか？
熱中症対策として以下の点について意識しましょう。

- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ・栄養バランスの取れた食事をとりましょう。
- ・自宅で過ごす時は、窓を開け風通しを良くするか、それでも暑い時は無理せずクーラーなどを使用して涼しい環境を作りましょう。

※この暑い時期になると、東雲の丘配食サービスでも配達時に利用者様へ意識的に声掛けをおこなっています。

災害対策はしていますか？



この時期になると台風の発生が増えてきます。また、近年では台風だけではなく津波などの警報も増えてきています。事前に、避難場所・避難経路・防災グッズ・非常食の準備や確認などをしましょう。日頃からの意識することが重要になります。

記事 大兼久 誠也(配食サービス)

福祉教育「高齢者疑似体験・講話」 小学生が高齢者の体験？(後編)

しのめライフNo151の続き
小中学校に対し実施される「福祉教育」のプログラムの一環で南城市社会福祉協議会担当者様より講師派遣の依頼があり、南城市立大里南小学校及び大里北小学校にて高齢者疑似体験・講話でお手伝いさせて頂きました。今回は、しのめライフNo151の続きとして大里南小学校・大里北小学校での高齢者疑似体験・講話の様態を届けたいと思います。

1月29日には大里北小学校でも高齢者疑似体験・講話を実施させて頂きました。その際は趣向を変え、車椅子駆動体験・視力低下状況での手先を動かす体験・階段昇降体験を行いました。生徒みんな興味津々で説明を聞いています。車椅子駆動体験では「あぶない」「早い」「難しい」「楽しい」など声が聞かれました。手袋をはめゴーグル装着し視力低下状況での体験では書類をちゃんと折って封筒に入れる動作や、お箸を使いビー玉をお皿に移動させる運動を行い、生徒からは「あー落ちる!!」「簡単」「もう時間？」と色々失敗しながらも、たくさんの生徒がみんなと一緒に協力しあい楽しく体験されていました。

両小学校とも高齢者疑似体験を行ったあとに「高齢者の疑似体験を実際やってみてどうでしたか？」と質問しました。すると何人もの生徒が手を挙げ「足が痛い。腰が痛い」「よく見えない」「いやだ」などの声が聞かれました。また「おじいちゃん頑張っている。」「おばあちゃんかわいそう。」「とも話しています。みんな正直で思いやりがあるなあ。」と感心させられました。

講話中も皆さん真剣で「おじいちゃんやおばあちゃんに皆さんが出来ることは何か？」と聞いてみました。生徒から色々お話が出た中で

- ・笑顔で優しくあいさつする
- ・怒らないで、お話をする
- ・急がさないように、落ち着いて
- ・驚かさないように、ゆっくりと声かけ
- ・おじいちゃん、おばあちゃんの手伝いをする

が大切で、おじいちゃんやおばあちゃんに接する際は忘れないようにしましょう。とお伝えする事ができました。最後に認知症予防体操として、コグニサイズ(運動と認知トレーニングを同時に行う)という運動をみなさん一緒にに行い楽しく終了しました。

今回の高齢者疑似体験・講話は、はびなす訪問看護ステーション様・南城市社会福祉協議会様・学校の先生方・生徒のご協力があって実現出来ました。本当にありがとうございました。

記事 當山 隆雄(東雲の丘特養機能訓練指導員)



食育だより



まだまだ暑い日が続きますが生活が不規則にならないために「早寝・早起き・早寝」を心がけて生活リズムを整えましょう。

朝ご飯を美味しく食べるには？

- ・寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり飲んだりしないようにする。
- ・朝の時間にゆとりをもたせる。
- ・早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜更かしをしない。

朝ごはんをきちんと食べないと・・・

- ・体温が低い状態が続き、元気に活動できない。
- ・脳の働きが鈍くなり授業などに集中できない。
- ・栄養バランスが崩れ、おやつを食べ過ぎにより太りすぎにも繋がります。

「糖分」をとりすぎると・・・
肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝等に注意が必要です。虫歯の原因にもなります。

「脂質」をとりすぎると・・・
肥満になりやすいだけでなく大腸ガン等になる危険性が高まります。

「塩分」をとりすぎると・・・
高血圧の原因や病気などを引き起こしやすくなります。

【紅芋のスイートポテト】

(4個分)
紅芋…250g 砂糖…15g
バター…15g 牛乳…30g 卵黄…1/2個

【作り方】
①紅芋は柔らかくなるまで蒸し、皮をむいてつぶします。
②砂糖・バター・牛乳を紅芋に混ぜてよく練り4等分にして形を整えます。
③溶き卵黄を表面に塗り150℃で15分オーブンで焼きます。

混ぜるだけ
—おやつ!



施設紹介 住宅型有料老人ホーム「NEWマチュピチュ」

NEWマチュピチュは、「住宅型有料老人ホーム」になっているので、生活支援サービス(食事の支度や、洗濯、居室や共同スペースの掃除、見守り等)が提供される高齢者向けの居住施設になります。入居者様は、身の回りのことが自分でできる人(自立)、軽度の要介護認定を受けている高齢者、外部サービスを利用できる方が対象になります。

食事に關しては、入居者様一人一人に合わせた食事、アチビーや、柔らかい軟采食、ムース食、キザミ食、ミキサー食、むせ込みがある方には水分補給時にトロミを付けての提供等も行っていきます。また、NEWマチュピチュでは、月曜日から金曜日まで隣接する通所介護事業所や小規模多機能事業所と連携しているの、そちらに通っていただき、日中はしっかりと運動をして、夜はしっかりと休むことができるので、メリハリのある規則正しい生活を送ることができます。

通所や小規模施設が休みの土曜、日曜日は、入居者様個々の自由な時間を過ごしていただいています。(テレビ鑑賞や、YouTubeでのうちな〜芝居、映画鑑賞等)

現在、20名の方が入居しており、若い方で70代、一番の年上は101歳の方が同じ屋根の下で共同生活を送っています。

今年の夏の甲子園も、入居者様皆さんで沖縄尚学を応援して、皆で優勝を分かち合いました。



記事 大城 良太(主任/住宅型有料老人ホーム「NEWマチュピチュ」)