

東雲の丘 配食サービス事業

配食サービス価格改定のお知らせについて
平素から配食をご利用して頂き、厚く御礼申し上げます。

さて、沖縄県の最低賃金額が過去最高に改定され、人件費・原材料費の価格高騰も著しく、従来の価格を維持しての配食が困難な状況になりました。

大変心苦しい判断となりましたが、下記のとおり令和7年12月1日の配食分から新価格のとおり変更させていただきます。

何卒、諸事情をご理解、ご承知の上、よろしくお願い申し上げます。

旧価格(改定前)	新価格(改定後)
朝食：570円	朝食：650円
昼食：710円	昼食：800円
夕食：710円	夕食：800円

※特別食(キザミ食や軟菜食等)に関しては上記の料金に100円加算となります。

寒い時期はノロウイルスに注意

ノロウイルスは、嘔吐や下痢、腹痛の症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症はありませんが、**体力の弱い子どもや高齢者などでは重症化したり、吐いたものを誤ってのどに詰まらせて死亡することがあります。**ノロウイルスには十分気を付けましょう！

記事 波平 駿 (配食サービス)

寒さで体がカチカチ！元気な1日のスタートを♪ 寝ながら体操で体を暖めましょう

12月に入り、冬の寒さを感じるようになりました。朝は特に冷えて体が固くなり、動きが悪くなっています。起き上がる前に簡単な体操をして体をほぐし、元気に1日をスタートしましょう。寝ながらできる体操をご紹介します。

股関節を開く体操 (股関節の内転筋群を伸ばす)

①両足をたてる

②ゆっくり膝を倒して股を開きます

③さらに膝を倒して両足の裏を合わせ10秒間静止します

筋肉の緊張とリラクゼーション (全身の筋肉を緊張と弛緩させる)

①仰向けになって両脚と両腕を伸ばし、全身の力を抜きます

②両脚の踵を突き出すようにして全身に力を入れて緊張させます

③全身に入れていた力をパッと抜いて素にします。この動作を3回繰り返します

脊柱の動きをよくする体操 (寝返りや起き上がりがしやすくなります)

①両足をたてて両手の指を組んでお尻の上におきます

②立てた両足を左側へ倒します。(このとき両肩は床から離さない)

③倒した膝と反対側に顔を反らして目を閉じ10～15秒静止する

④静かに最初の姿勢に戻し、今度は右側へ両足を倒す

⑤膝と反対側に顔を反らし目を閉じ10～15秒静止する

肘を立てた肩の体操 (肩周辺の筋肉の強化・背中を伸ばす)

①うつぶせになって両手を伸ばし、両手の指をしっかりと組んで肘を立てます

②肘を立てた姿勢のまま顔を上げて胸をはります

③顔を下ろして力を抜きます。もとの姿勢に戻します。同様の動作をあと3回繰り返します

記事 仲間 笑子 (東雲の丘デイサービス機能訓練指導員)

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：保育資格によって免除科目もあります。 ・通信学習は「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	株式会社 ガネット 日本社会福祉アカデミー
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7年9月～10月	福岡県員対応
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7年11月～1月	外務員 補完講座予定
5 ユニッティーダー研修(座学・実地)	・ユニッティ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見て)	(予定) 令和7年9月～11月	一般社団法人 全国介護ユニット型施設推進協議会

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マチュビュ	(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	(17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 ハナズキ	(定員18名)	60歳以上の高齢者から利用できます
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、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をやってます
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、外国人就労者など、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 ホームズ者

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

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



【**風邪に負けない体づくりについて**】
こんな人は要注意！！
栄養不足や過労で免疫力が落ちている人。
高齢者は肺炎になることもあります。

風邪をひいた時の食事

【**発熱・寒気**】
発熱すると水分・エネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるご飯や麺類などをとりましょう。

【**鼻水・鼻づまり**】
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるネギや生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

【**せき・のどの痛み**】
のどに刺激のある物は避け、のど越しの良いゼリーやプリン、茶碗蒸しなどでエネルギーを補充しましょう。

【**下痢・吐き気**】
胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどまた、味の濃いものは避けましょう。

《煮込みうどん》 ☆食欲がない時に…

(2人分)
うどん…300g 人参・しめじ・長ねぎ・ほうれん草…各40g 卵生姜…5g
だし汁…500g 白菜…鶏肉…各60g みりん…大さじ1 醤油…大さじ2 塩…少々
【作り方】
①野菜類は食べやすい大きさに切ります。
②鍋にだし汁、野菜類を入れ10分程茹で麺を加えさらに5分程煮込みます。
③調味料、仕上げに小さじ1のゴマ油を加えると更に美味しく召し上がれます。

※体がポカポカ温まります。

新規職員紹介～インドネシア4名 (EPA 2名、特定技能 2名)

☆新規EPAメンバー ☆新規特定技能メンバー



左からニサさん、スチさん



左からヤディさん、アクバルさん

東雲の丘んかい めんそーれー

このたび、私たちの法人に新しく仲間として加わってくれた皆さん、ようこそいらっしゃいました。言葉や文化、生活の違いなど、最初は大変に感じることもあると思いますが、皆さんの思いやりや前向きな気持ちは、必ず利用者さんや職場の力になります。

私たちは国籍に関係なく、助け合いながら成長できるチームでありたいと考えています。分からないことや困ったことがあれば、遠慮せず周りに声をかけてください。

皆さんと一緒に働くことを楽しみにしています！

記事 石島 恭介

免疫力をUPしましょう！

免疫とは？

最近では免疫力UPを謳う商品が数多くありますが、免疫とは何なのでしょう？
答えは私達の身体を細菌やウイルスから守る、私達の身体に備わった機能の事です。この機能が正常に作動していると、病気にかかりにくく、かかっても治るのが早くなったり重症化しにくくなります。

免疫力をUPするためには…

①質の良い睡眠

②適度な運動

③栄養バランスの良い食事

④十分な水分補給

⑤体を冷やさない

⑥ストレスをためない

①質の良い睡眠 良い睡眠を1日7～8時間取る人と6時間以下の人とでは倍以上感染リスクが高まるという報告もあります。良い睡眠をとる工夫をしましょう。
②適度な運動 適度な運動は免疫細胞の活性を高めます。定期的に運動しましょう。
③栄養バランスの良い食事 質の良い食材を選び、バランスよく栄養を摂取する事で免疫機能を高めます。
④十分な水分補給 適切な水分摂取は血流を整え老廃物を排泄し免疫機能をサポートします。
⑤体を冷やさない 体温が1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。体を冷やさない工夫をしましょう。
⑥ストレスをためない 慢性的なストレスはストレスホルモンを増加させ免疫機能を抑制します。ストレス解消の方法を自分で見つけておきましょう。

免疫機能を高めて元気に過ごしましょう！！

記事 島田 香(小規模看護師)

謹賀新年
しのめライフ
—Shinonome LIFE—

No.154
2026.1.15

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は、地域の皆さま、ご利用者様ならびにご家族の皆さま、関係機関の皆さまから多大なるご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

私たち社会福祉法人憲章会は、「お年寄りを大切に」を使命として、日々の支援に取り組んでまいりました。社会情勢や制度が大きく変化する中にも、現場で利用者様と向き合う職員一人ひとりの誠実な姿勢と努力により、質の高い福祉サービスを継続できていることを大変誇りに思っております。

本年も、利用者様が安心して笑顔で過ごせる環境づくりを第一に考え、職員の専門性の向上や働きやすい職場づくりに力を注いでまいります。
また、地域とのつながりをより一層大切に、開かれた福祉法人として、信頼される存在であり続けたいと考えております。

結びに、皆さまのご健勝とご多幸、そして本年が実り多き一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

HAPPY NEW YEAR
社会福祉法人憲章会
理事長 石島衛

しのめナーサリースクール便り

もう12月、やっと12月...みなさまにとってはどのような1年でしたでしょうか。寒さの中元気に遊び回る子どもたちの姿に、この1年での成長を感じます。



記事 石島 京香(保育園)