

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7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 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	施設職員対応
3 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	外部講師 補足講義予定
4 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	一般社団法人 全国個室ユニット型施設 推進協議会



しののめライフ

-Shinonome LIFE-

No.151
2025.1.15

新年のご挨拶

2024年も、特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービス、グループホーム、居宅介護支援事業所、小規模多機能型居宅介護施設、住宅型有料老人ホーム「マチュピチュ」、サービス付き高齢者向け住宅「ハナミズキ」、厨房・配食サービス、さらに保育園や地域包括支援センターなど、幅広い事業において、職員の献身的な努力がありました。職員不足という困難な状況下でも、利用者にとっては質の高い支援を提供する姿勢に心から感謝し、深い敬意を表しました。本当にありがとうございました。

2024年を振り返る中でいくつかの出来事を共有したいと思います。新年早々に発生した能登半島地震、9月に起きた北部大雨大洪水では多くの試練をもたらしましたが、職員からの義援金が寄せられ復興を祈る思いを共有しました。今後も私たちにできる支援を考えていきたいと思っています

4月には介護留学生3名が沖縄アカデミー学院での努力の末、介護福祉士国家資格を取得し、ユニット副主任に昇進しました。これらの成果は他では例が少なく、今後の施設における活躍が期待されます。

さらに、2024年はコロナパンデミックからの回復元年でもあり、高齢者の生き生きとした生活が施設内で見られることが職員の大きな励みとなりました。

今年制定された「認知症基本法」について、認知症は誰もが直面する可能性のある課題です。社会全体で共生社会を目指し、この法律を契機にさらに学びを深め、利用者の皆さまのよりよい生活を支えていきたいと考えています。

経済面では、円安や物価高といった経済の変化に直面した年でもありました。お年寄りや園児の生活環境の向上をさせるとともに、職員の処遇改善や働き方改革にも積極的に取り組んでいきたいと思っています。

2025年は「団塊世代全員が75歳以上」という「2025年問題」を迎える年となります。45年以上にわたる経験と知識を踏まえ、新たな課題に挑戦していきます。2025年も互いに支え合いながら、さらなる成長と発展を目指していきましょう。皆様とご家族の健康と幸せをお祈りして、私の挨拶とさせていただきます。2025年もどうぞよろしくお願いいたします。

理事長 石島 衛

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



ホームズ

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



しののめライフ 沖縄特報



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

健康保険証は (令和6年11月時点)

12月2日以降 新たに発行されなくなります

現行の健康保険証は、令和6年12月2日以降新たに発行されなくなります。
 その後は、マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)を
 基本とするしくみに移行します。
 ただし移行後も、

お手元の健康保険証は、有効期限までの間、**最長1年間**使用できます。

マイナ保険証ならではのメリット

- ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- ✓ 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される

健康保険証として利用できるだけでなく、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。ぜひ日頃からマイナンバーカードを持ち歩いて、ご活用ください！



よくある質問

Q. マイナンバーカードに大事な情報が入っていますか？

A. マイナンバーカードにはプライバシー性の高い情報は入っていません。

また、カード裏面のマイナンバー(12桁)を知らただけでは悪用されません。
 保険証利用時、医療機関がマイナ保険証で参照できるデータは、現行の健康保険証と同じ情報と、ご本人の同意があった場合のみ、受けている治療内容やお薬の履歴のみとなります。

Q. 本人が顔認証付きカードリーダーを操作できない場合はどうするのですか？

A. 顔認証のかわりにマイナンバーカード作成時に設定した暗証番号を代理人が入力することなどで受付することができます。
 待合スペース等にいるご本人のお顔とマイナンバーカードのお写真を、職員が目視で確認する本人確認も可能です。



それでもマイナ保険証ではなく別の方法で受診したいときはどうすればいいの？



詳しくは裏面に

記事 竹越 久泰(部長補佐)

しのめナーサリースクール便り

新年、明けましておめでとうございます。本年も変わらぬご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。残すところ今年度も残り3ヶ月、一日一日を大切に過ごしていきたいと思っております。新年早々、インフルエンザが流行しています。手洗い・うがいを丁寧におこない、健康に過ごせるようにしたいです。

おたむじょう日会



記事 石島 京香(保育園)

東雲の丘 配食サービス事業

あけましておめでとうございます。
旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。
今年度も東雲の丘配食サービスをよろしく願いいたします。

1月以降もしばらくは、寒い日が続く事が予想されます。
そんな寒い日だからこそ注意して欲しい事を記事に載せたいと思います。

寒い時期だからこそ水分補給は大事！！

特に発熱や下痢の症状など風邪をひいてしまった時に、多くの水分が失われてしまいます。その為、冬でも脱水症状になってしまう事があります。
外出時のマスクの着用や自宅での手洗いうがいなどの予防を意識すると同じくらい水分補給も意識しましょう。

冬でも起きる食中毒！！ノロウイルスに注意！！

12月の寒い季節に入ると夏の暑い季節に比べて食中毒への意識が段々と低くなってきますが、実は冬でも食中毒になりやすいんです。
特にノロウイルスは冬に流行し毎年多くの人々が感染しています。
ノロウイルスに感染すると、おう吐や下痢などの症状が出て入院する場合もある為大変危険なウイルスです。
食事を準備する時や食べる時の手洗いをしっかりとしましょう。また配達された弁当も早めに食べる様に心がけましょう。

- ・ トイレ後の手洗い。
 - ・ 食材や出来上がった料理は早めに食べる。
- ※この2点を特に意識しましょう！

東雲の丘配食サービスお知らせ！

東雲の丘配食サービス専用の電話番号ができましたので、配食サービスご連絡され場合は専用電話番号までよろしくお願いいたします。

配食サービス専用番号：098-963-5657

福祉教育「高齢者疑似体験・講話」

小学生が高齢者の体験？ (前編)

今回は令和6年11月13日に行った地域貢献活動を紹介いたします。
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大里南小学校での講師派遣の依頼があり、小学3年生を対象とした高齢者の疑似体験授業を行いました。これは身近で一緒に生活する、おじいちゃんおばあちゃんが日頃どのような感じで体を動かしながら生活しているのか体験して頂く授業です。
東雲の丘職員2名・訪問看護ステーション職員2名・南城市社会福祉協議会職員2名・計6名と学校の先生方に協力して頂きました。
まず体育館の中に障害物を用意しました。準備は小学生が自ら積極的に取り組んでいます。跳び箱を置いて段差を作る。マットを何枚も重ねて段差を作る。準備した障害物以外にも他のコースを歩いてもらいます。体育館の階段を昇って降りる。学校の外階段を2階まで昇って降りる。ただ障害物や階段を歩くのではなく、小学生には高齢者と似た姿勢になってもらいながら歩いてもらいます。両膝をタオルで縛り動きにくくして、おじいちゃんおばあちゃん達のような似た体勢になるように、深く前かがみに腰を曲げてもらいました。準備の時はみんなワイワイ楽しそうにしています。約140名の生徒を4つのグループに分かれて行いました。

実際にチャレンジしてみると、とても歩きづらい。いつものように歩けないので手すりを掴まえて歩く子、ふらふらするので友達同士手をつなごうとする子、転びそうになるので急いで段差を降りようとして早足のようになる子、上手に歩けないのでお互いぶつかりそうになったりする子供たち、様々でした。
小学生から聞こえてくるのは「あぶない」「転びそう」「面白い」など。初めての体験に驚きながらも一生懸命頑張ってくれています。
その後みんな体育館に集合し実際やってみてどう感じたのか小学生に質問しながら発表してもらいました。



次回は続きとして体験した小学生の声を色々紹介したいと思います。



食育だより

風邪に負けない体づくり

風邪やインフルエンザを予防する
コツはウイルスに負けない抵抗力を
つけること。栄養バランスのとれた
食事を心がけるのが基本です。
なかでも欠かせないのが、

ビタミンA・C・Eとたんぱく質です。

風邪には消化のよい食事を!

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の
回復には、十分な水分補給と胃腸に優し
い食事にしましょう。おかゆは水分を多め
にして少量の塩を加えたものを。吐き気が
無ければ、柔らかく煮た野菜スープや
卵粥などでもOKです。



うちな一味噌汁

栄養満点

材料(2人分)
人参...20g 白菜...40g 大根...30g
じゃが芋...40g 豆腐...60g
長ネギ...1/4本 豚小間肉...40g
青ネギ...適量 かつおだし...400g
卵...2個 卸生姜...適量 味噌...16g

作り方
①野菜や肉、豆腐は一口大に切ります。
②鍋に豚肉を炒め、かつおだしを加え野菜
豆腐・落とし卵を入れて煮込みます。
③材料がやわらかく煮えたら火を止め味噌
生姜を入れ、ネギを添えていただきます。

ビタミンA
ウイルスが侵入してくる
鼻や喉の粘膜を丈夫にする
人参・南瓜・ほうれん草

ビタミンC
抗酸化作用、ストレスへの
抵抗力を高める
みかん・ブロッコリー・レモン

ビタミンE
酸化作用、白血球の働きをよく
し免疫力を高める
鮭・たまご・アーモンド
たんぱく質

体の組織を作り病気やけがに
対する免疫機能を高める
魚・肉・卵・大豆製品

栄養がつまった冬野菜!
大根、カブ、白菜、小松菜など寒い冬に
耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタ
ミンCなどの栄養が豊富です。食物繊
維を多く含むゴボウや蓮根はお通じを
よくし、鍋料理やスープなどに
すると体も温まります。



殺菌作用のあるネギや生姜を
食べると体が温まって効果的です!

沖縄旬の食材

車海老 セーイカ アーサ
島らっきょう ふだんそう
島大根 田芋 たんかん等

記事 諸見里 よもき(栄養士)

新規職員紹介 (EPA介護福祉士候補生)



左からディラさん、エリサさん、サニヤさん

2024年度EPA介護福祉士候補者の3
名が1年間の研修プログラムを終え、
東雲の丘に入職しました(●'◡'●)
今後は、現場で業務を行い、実務者
研修修了を目指し、3年後の国家試
験合格に向け日々の業務・勉学に励
んでいきます♪

新規職員紹介part2 (ミャンマー特定技能1号)



2025年1月18日(土)、「ミャンマー特定技能1号オリエンテーション兼
ランチ交流会」を開催しました😊
ミャンマーの民族衣装を身にまとった特定技能1号の方々が参加し、主
任や課長と初対面♪
緊張しながらも、自己紹介や施設見学、ランチ交流を通じて和やかな
雰囲気となりました!
現在、介護初任者研修を受講中の彼女たちは、修了後に現場デビュー
予定です(●'◡'●)
未来の介護福祉士を目指す彼女たちを、東雲の丘は全力で応援します
👏!!!



どうぞよろしくお祈いします♥

記事 仲村 寿代/石島 恭介(外国人受け入れ担当) 5