



施設長より新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

新年を向かえ、年頭のごあいさつを申し上げます。

旧年中は、当法人の事業運営に関しまして格別のご協力、ご理解を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は介護報酬の改定がありました。その中で、「地域包括ケアシステムの推進」「自立支援・重度化防止」「多様な人材の確保と生産性の向上」「介護サービスの適正化」という4つの基本的な考え方が示され、質が高く効率的な介護の提供体制の整備を推進することが求められるようになりました。

そのような時代背景を踏まえ、法人職員一同、これまで以上にご利用者・ご家族に満足していただけるサービス提供を目指して、ケアの質の向上に努めてまいります。

これからもより一層のご指導、ご鞭撻をお願い申し上げます。

本年も皆様にとりまして益々のご多幸とご健勝を心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

特別養護老人ホーム スウィート・ハート・ホーム 施設長 伊東 健一

寄附のお礼

- 有限会社ダイワ青陽社様…… 製作用材料
- 入居者ご家族…… トイレットペーパー

大切に使用させていただきます。
ありがとうございました。



社会福祉法人

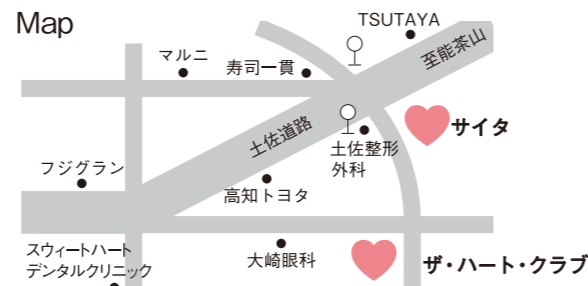
ザ・ハート・クラブ

〒780-8061 高知市朝倉甲64番地1
TEL: 088-840-7100(代) / FAX: 088-840-7480(代)

事業所一覧

- ・特別養護老人ホーム スウィート・ハート・ホーム
- ・小規模多機能型居宅介護事業所 サイタ
- ・デイサービスセンター サムフォット
- ・デイサービスセンター サイタ
- ・居宅介護支援事業所 ボム
- ・ショートステイセンター サイタ

Map



- 県交通バス・針木線、土佐道路経由・天王ニュータウン行き、「南横町」停留所付近、土佐整形外科の対面にサイタ
- サイタから南へ徒歩3分でザ・ハート・クラブ



ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌



明けましておめでとうございます
今年もよろしくお祈りいたします!



幸せが「いの一番」に
やってきますように!



記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・ザ・ハート・クラブ クリスマス・忘年会
- ・餅つき大会
- ・医務室より「歯の健康について」
- ・研修報告・おすすめメニュー「簡単茶碗蒸し」
- ・施設長より新年のご挨拶・寄付のお礼

スイーツ・ハート・ホーム 「握り寿司、開店！」

シダックスさんに協力していただき、ご利用者の目の前でお寿司を握ってもらいました。

「マグロが食べたい!」「海老もえいね〜。」と好きなネタをご自分で選び、にぎやかな昼食に(^^)

普段食べない方もどんどんおかわりをして、職員がびっくりする程の売れ行きでした。



〜いらっしやい!!〜

何から食べよう...



小規模サイタ

「鍋祭り！」

〜心も体もぽっかぽか〜

12月11日・13日の2日間わたって、キムチ鍋、みぞれ鍋、寄せ鍋と3種類の鍋を囲み忘年会を行いました。

「おいしいねー。」「あつあつやねー。」と話しながらみんなで昼食を楽しみ、満腹になったところで、職員から感謝の気持ちを込めて歌のプレゼントを披露させて頂きました♪



サムラフォット

「うまいもん週間!!」

この日のお昼は、みんなで出前を頼んでいつもとは違うお食事を楽しみました!

事前にメニューを見て、職員や他の方と「あれが美味しそう」「私はこれが好き」と和気藹々と選んでいましたね!

豪華なお寿司にいろいろおかずが乗ったお弁当...ん〜どれも美味しそう!!

次はどんなうまいもんを食べましょうかね〜♪



やっぱりお寿司はサイコーやね!

良い感じ♪



作り方教えてよ〜!



簡単そうで難しいねえ...



デイ・ショートステイサイタ

「不苦勞作りに一苦勞!？」

フクロウといえば「福老」「福来郎」等の字があてられ、縁起物として大変愛されていますね!細かい作業に苦戦しながらもそれぞれに個性の光る作品が出来上がりました(^^)





ザ・ハート・クラブ クリスマス・忘年会

今年も各事業所でクリスマス・忘年会を開催しました♪ 様々な催し物とプレゼントに皆様大変喜ばれ、笑顔あふれる時間を過ごしました。今年のケーキは、シュークリームで作ったクリスマスツリーです！豪華すぎて食べるのがもったいなかったです(^^)



医務室より

歯の健康について



歯を失う2大原因は？

それは歯周病と虫歯です。なかでも歯周病は、糖尿病や心臓病と同じ仲間の生活習慣病に位置づけられています。

成人の80%以上が歯周病?!

歯ぐきに炎症がみられる年代のピークは45～54歳で、88%に及びます。また、5～14歳の36%、15～24歳の66%に歯ぐきの炎症がみられます。

歯周病は決して中高年層の病気ではなく、若いうちからの予防が大切です。

全身の健康と歯周病の関係

歯周病は単なる口の病気ではなく、さまざまな研究により、歯周病と全身の健康との関係がわかってきています。喫煙者や糖尿病の人には歯周病になっている人が多く、また歯周病が治りにくいという報告があります。

歯周病と脳血管疾患(心筋梗塞・脳梗塞など)、低体重児出産・関節炎や腎炎との関連も指摘されています。

歯を守るために出来ること

歯周病の予防には毎日のブラッシングが大切です。歯周病の大きな原因である歯垢を徹底的に除去するために、効果的なブラッシングを勉強しましょう。

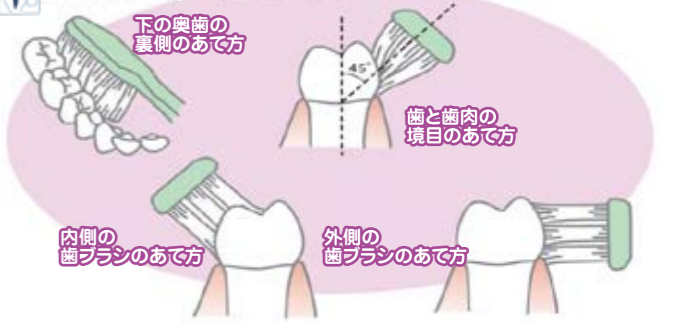
正しい歯磨き

歯周病や虫歯から歯を守るためには、自分で出来るセルフケアと歯科医が行うプロフェッショナルケアの両方が必要です。

- ① バランスの取れた規則正しい食事を取る。
- ② 間食や甘い飲み物をダラダラ取らない。
- ③ たばこの禁煙・減煙をする
- ④ 歯磨き後に、磨き残しや歯茎の腫れなどを鏡でチェックする。



歯の健康を守るブラッシング～正しいブラシのあて方～



餅つき大会

毎年恒例の、もちつき大会がやってきました！「よいしょ～、よいしょ～！」の掛け声と共に、どんどん美味しそうなお餅が出来上がります(^^)
ご利用者から職員の小さなお子さんまで、みんなで作ったお餅は格別でした！
今年もお手伝い下さったご家族の皆様、ありがとうございました。



簡単茶碗蒸し

年末年始にごちそうを食べ過ぎたり、生活のリズムが乱れて胃腸も体もお疲れ気味になっていませんか？ そんな時は体の抵抗力・免疫力が弱って風邪にかかりやすいものです。
風邪をひいてしまったら、まずは体をゆっくり休め、風邪のウイルスに打ち勝つ治療力と免疫力を高めましょう。風邪をひくと、エネルギー消費が高まるのに対し、食欲や消化・吸収の低下がみられます。糖質を中心とした消化の良いご飯や麺などを摂取するようにし、脂肪を含む食材や油を使用した料理は避けましょう。また、水分補給はこまめにとること、身体を温めることもお忘れなく。
今回は食欲がない時にも、喉ごし良く食べやすい茶碗蒸しを簡単にレンジで作りました。

作り方

- ① むき海老は塩と酒(分量外)で下味をつける。
- ② Aの調味料を合わせて、溶いた卵を入れて混ぜる。
- ③ 器に具材を均等に入れ、②を茶こしてこしながら注ぐ。
- ④ 器の共蓋をするか、ラップをぴったりかけて、爪楊枝で10ヶ所ほど穴を開ける。
- ⑤ レンジ200Wで5分かける。様子をみながら1分ずつかけて固める。
- ⑥ 仕上げに貝割れをのせる。

材料(2人分)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 《たまご液》 | 《具材》※お好みで |
| ● 卵 …………… 1個 | ● むき海老 …… 4尾 |
| ● だし汁 …… 160cc | ● カマボコ(薄切り) …… 4切 |
| ● 塩 …………… 少々 | ● 貝割れ …… 少々 |
| ● みりん …… 小さじ1/2 | (さっとお湯にくぐらせる) |
| ● 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2 | |

(1人当たり) エネルギー:153kcal / たんぱく質:9g / 脂質:10g / 塩分:0.9g

風邪をなおすために必要な栄養素

- * ビタミンA…のどや鼻などの粘膜を保護する。緑黄色野菜・レバー・うなぎ・チーズなど
- * ビタミンB1…糖質をエネルギーにかえ、身体の疲れやだるさを軽減する。豚肉・大豆・かぼちゃ・玄米ご飯
- * ビタミンC…ウイルスに対する抵抗力を高める。柿・キウイ・イチゴ・ゆず・ブロッコリー
- * たんぱく質…新陳代謝を高める。肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品

■ 事故防止委員会研修会



10月24日(水)に、高知県福祉研修センターの山本満壽子様を講師にお招きし、「リスクマネジメントの基本と危険予知トレーニング」と題した研修会を行いました。

食事・排泄・移乗といった風景の絵を使った危険予知訓練のグループワークでは、職種によって出てくる意見に違いがある事が分かりました。講師の先生からも、日常的にその現場に居ない異なる職種の職員が、実際の現場を見る事によって気付く事も多いと話がありました。また、介護側だけの視点では先入観もあり見落としている箇所があるかもしれないので、ご利用者のご家族からの情報なども参考にし、客観的に原因や要因を分析した上で事故の予防計画を立てていく事も大事だと学びました。今後も全職員で情報共有し、ヒヤリ・ハットの一つ一つを検討していくなど、事故を未然に防ぐ取り組みを進めていきたいと思ひます。

の現場を見る事によって気付く事も多いと話がありました。また、介護側だけの視点では先入観もあり見落としている箇所があるかもしれないので、ご利用者のご家族からの情報なども参考にし、客観的に原因や要因を分析した上で事故の予防計画を立てていく事も大事だと学びました。今後も全職員で情報共有し、ヒヤリ・ハットの一つ一つを検討していくなど、事故を未然に防ぐ取り組みを進めていきたいと思ひます。

■ 身体拘束廃止委員会研修会

11月15日(木)に、デイサービスセンターの生活相談員を講師として、高齢者虐待防止研修会「認知症ケアとストレスマネジメント」の伝達講習を行いました。

高齢者虐待防止法の「虐待」の考え方として、①身体的虐待 ②介護・世話の放棄・放任 ③心理的虐待 ④性的虐待 ⑤経済的虐待の5つの類型に分かれており、これら虐待と認められる行為について、自覚や悪意は問われないことを学びました。今回はたくさんの事例を基にグループで考える時間も多く、判断が難しいケースもありましたが、普段行っているケアを振り返ることが出来ました。また、ご家族に虐待ではないかと思われるような言動に十分気を付けていくと共に、ケアについての情報共有を行いながら、ご家族との信頼関係を築いていくことも大切だと感じました。気になった事は皆で話し合い、よりよい対応ができるように努めていきたいと思ひます。



■ 感染対策委員会研修会



11月22日(木)に、高知県福祉研修センターの山本満壽子様を講師にお招きし、「感染性胃腸炎～ノロウイルス～」について研修会を行いました。

ノロウイルスは10月～4月頃に流行し、潜伏期は通常24～48時間、主な症状は下痢・嘔吐・発熱(38℃台まで)・腹痛で、ほとんどが3日以内に回復しますが、高齢者では嘔吐物が気管やのどに入ると窒息・誤嚥性肺炎に

なることがある為、注意が必要です。冬場に流行するイメージがあるノロウイルスですが、それ以外の時期にも感染者は発生しているそうです。この研修では、嘔吐・下痢の症状を有する人が現れたら、ノロウイルス感染を念頭に入れて対応する必要がある事を学ぶと共に、ノロウイルスは乾燥すると4℃で60日間、20℃で2～3週間生存し、床などに残ったウイルスが歩行時舞い上がり空気感染してしまう事を知り、排泄物処理の三原則【①すぐに拭き取る ②乾燥させない ③消毒する】や嘔吐物処理の重要性を改めて感じました。感染の拡大防止の為に、排泄物や嘔吐物処理時には速やかに正しく行えるよう、一人ひとりがしっかりと知識を身につけておきたいと思ひます。

うちのスタッフ

うちスタ

42.195km! ルーマラソンに参加しました!

12月9日(日)に開催されたHi-Sixリレーマラソンに、当法人スタッフでドリームチームを作り参加してきました。1周2kmのコースを、リレー方式で襷を繋いでいく42.195km! 2ヶ所ある坂道に苦戦しながらも、みんな頑張って走りきりました(^^)v 「目指せ! 時間内での完走!」が目標でしたが、惜しくも4時間という制限時間内での完走は叶いませんでした…しかし、みんなで一つの事に挑戦していく楽しさを味わう事ができました。

寒い中応援に来てくれた職員や家族のみなさん、ありがとうございました。来年は、4時間以内での完走ができそうです!



おそろいの法人Tシャツで走りました♪

お知らせ



忘年会を行いました

12月14日(金)に「ラ・ヴィータ」で、スウィートハートデンタルクリニックとの合同忘年会を開催しました。今年度は、永年勤務してくれている職員の皆さんに感謝の意を表し、表彰式も行いました。

美味しいお食事とお酒にお腹が満たされた頃、余興のスタート! ザ・ハート・クラブの職員2組とスウィートハートデンタルクリニックとの計3組によるダンスは、大盛り上がりでした♪その後は、恒例のビンゴゲームへと突入です。番号が呼び上げられる度に一喜一憂し、楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。

職員同士の会話も弾んで親睦も深まり、これからの活力となる忘年会となりました。



スウィートカフェ

Sweet Cafe

ご家族・地域の皆さまご利用ください

開催予定日 1月31日(木)・2月28日(木)・3月28日(木) 各日14:00~15:00開催

ゆき(きりとり線)

NO.65 コーヒー引換券 Cafe Ticket

コーヒー1杯2名様までご利用頂けます
次回、広報誌発行まで有効です。
ご家族の面会時等、お気軽にご利用ください。