

ザ・ハート・クラブ

作品展



ご利用者の皆さんの作品をご紹介します。



デイ・ショートサイタ 壁画



サムフォット 壁画



サムフォット 書初め



▲富永 啓之様



▲竹山 浩子様



▲佐藤 英子様



▲根木 愛子様



▲岡林 幸子様



▲岡林 菊美様



▲山岡 清子様



▲伊東 トメミ様



▲谷 稔興様

社会福祉法人 ザ・ハート・クラブでは、各事業所をご利用者が様々な作品を作られています。今後も楽しみながら色々な作品と一緒に作っていきましょうね!!

寄附のお礼

- 有限会社ダイワ青陽社様…………… 製作用材料
- 四国地区青森りんごの会高知支部様 …… 青森りんご1箱
- 松坂勝様 …… ベンチ

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

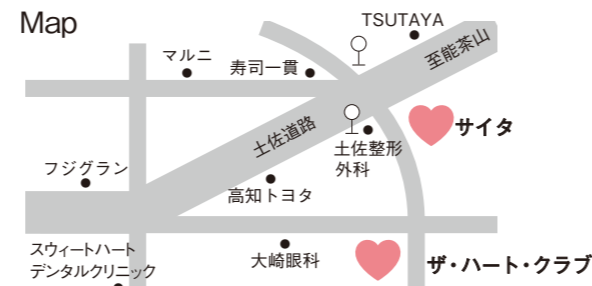
ザ・ハート・クラブ

〒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

春になり
気温上昇・気分も上昇!
これから新たな一歩をスタート!!

春
No.66
2019年4月発行



新元号は
れいわ
「令和」だ!!

記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・ザ・ハート・クラブ ひな祭り特集2019
- ・医務室より「良い眠りで健康に」
- ・おすすめメニュー「しらすトースト・トマトとしらすサラダ」
- ・研修報告・お知らせ
- ・作品展・寄付のお礼



スイーツ・ハート・ホーム 「甘いものは別腹☆」

皆さんが楽しみにしていたケーキバイキング！
今年もカフェの雰囲気を出し、職員が店員に扮しておもてなし♪
種類が多くて迷いながらも、自分で好きなケーキを選んで食べました(^^)



どれにしよう...



小規模サイタ 「出来立てアツアツの鉄板焼き!!」

甘辛い匂いと、ジュージューと音を立てる鉄板。次々と、美味しそうな好み焼きや焼きそばが出来上がります！
今回は、そばめしも作ってみました。美味しく、ついつい食べ過ぎてしまいました(^^)



鉄板焼きと言えばコレ!



サムフォット 「手作りパンケーキ☆」

サムフォットでは、抹茶とおしるこを使ったパンケーキ作りを行いました。
皆、若い頃に帰り、調理作業も大変楽しそうにされてましたヨ!!「美味しいねえ。」「うん、味がいい！おかわり♪」と自然と笑顔になり会話もはずみました(^^)



ほら、あんたもお食べ!



ザ・ハート・クラブのロゴ!!
すてきでしょ(^^)

デイ・ショートステイサイタ 「力作揃い!」

サイタの皆さんはとっても器用で、窓や壁はたくさんの作品でにぎわっています。
この季節、ホールの中は春らしく可愛らしい作品が目白押しです♪
皆さんの力作、いかがでしょうか!?(*^^*)



つくし!
春らしいねえ!!

ザ・ハート・クラブ ひなまつり特集 2019



童謡
うれしいひなまつり
あかりをつけましょ
ぼんぼりに
お花をあげましょ
桃の花
五人ばやし
笛太鼓
今日はたのしい
ひなまつり

サムフォット



スウィート・ハート・ホーム



デイ・ショートステイサイト



小規模サイト



医務室より

良い眠りで健康に



「春眠暁を覚えず」ということわざがあるように、春は気候がよく寝心地がよいので、ついウトウトなんて事も…。今回は、より良い眠りのための工夫や知恵をご紹介します。

睡眠不足の自己チェック方法は

- ① すぐ眠りに落ちる**
眠りの準備が出来てから眠りに落ちるまでに15分程かかるのが通常です。5分もたたずに眠ってしまう人は睡眠不足が考えられます。
- ② 目覚めがスッキリしない。**
眠りの時間が足りないか、目覚めるタイミングが悪いかのどちらかであると思われます。
- ③ 昼前に眠くなる**
人の脳は目覚めて3~4時間後の時間帯に最も良く活動する事が出来ます。朝7時頃の目覚めであれば、昼前(10~11時頃)に眠くなるという事は、体が眠りを常に欲している状態なので睡眠不足が考えられます。なお、午後2~4時に眠くなってしまふのは、自然な生理現象ですので気にする必要はありません。

睡眠の質を高めるには

暖かい飲み物で眠気を促す

温かい飲み物は、内臓から体温上昇を促します。体温が下がり始めるときに自然な眠気がおきるので、睡眠前のリズムをつくるのにおすすめです。安眠効果を高めるためにノンカフェインのものを選びましょう。特に白湯、生姜湯、カモミールティーがおすすめです。



リラックスできる音楽を聴く

ヒーリングミュージックと呼ばれる、副交感神経が優位になる音楽はリラックス効果が期待できます。川や海などの水のせせらぎ、クラシック音楽など気に入ったものを見つけてみましょう。



室温・光で心地よい空間を作る

室温や湿度を季節に応じて調整しましょう。暑すぎたり寒すぎたりして体温調節がうまくいかないときは寝つきが悪くなる事が多くあります。また、部屋の明るさは不安にならない程度に暗くしましょう。朝の光とのコントラストがあるほど覚醒しやすくなります。



体内時計のズレを直す

人の脳は、太陽リズム(1日24時間)と、サーディアンリズム(人の内にある1日24時間に+5時間された時間)で調整されています。毎日決まった時間に眠るのは難しくても、毎日決まった時間に目覚める様にすれば、体内時計が正しく働く様になり、質の高い眠りを得られる様になってきます。



管理栄養士の おすすめメニュー



”しらす干し”は主に鯉の稚魚(しらす)を食塩水で軽く煮た後に乾燥させたものです。乾燥度の違いによって呼び名が変わりますが、高知ではすべて”ちりめんじゃこ”と言うようです。年中水揚げされるしらすですが、特に4月~6月は多く水揚げされ春の訪れを感じさせてくれます。そのまま食べられて、カルシウムやミネラルを手軽にとることができます。

磯の香りが食欲そそる。カルシウムたっぷり。



しらすトースト

作り方

- ① しらす・オリーブオイル・白ごまを合わせる。
- ② パンに①を塗り、焼きのりをちぎってのせる。
- ③ チーズをのせ、こんがりトーストする。

しらすトースト 材料(2人分)

- お好みのパン……1~2枚
- しらす干し……大さじ2
- オリーブオイル……大さじ1
- 白ごま……小さじ1
- 焼きのり……適量
- 溶けるチーズ……1枚

(1人当たり) エネルギー:198kcal/たんぱく質:8g/脂質:11.1g/塩分:1g

お酢がカルシウムの吸収をサポートします。



トマトとしらすサラダ

作り方

- ① トマトは食べやすい大きさに切り、大葉は細切りにする。
- ② ボールにAの調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ ②のボールにトマト・大葉・しらすをいれてざっくり混ぜる。

トマトとしらすサラダ 材料(2人分)

- トマト……1個
- しらす干し……大さじ2
- 大葉……2枚
- オリーブオイル……大さじ1/2
- ボン酢……大さじ1/2
- 白すりごま……大さじ1/2

(1人当たり) エネルギー:69kcal/たんぱく質:3.1g/脂質:4.4g/塩分:0.7g

■ ノーリフティングケア研修会



1月31日(木)に、一般社団法人ナチュラルハートフルケアネットワークの下元佳子様を講師としてお招きし、ノーリフティングケアについての研修会を行いました。

ノーリフティングケアとは、介護する側・される側双方において安全で安心な、持ち上げない・抱え上げない・引きずらないケアのことを言います。ノーリフティングケアは組織全体で取り組むために、一人ひとりの働き方

を変えるという意識が大切になります。適切なケアを行う際の姿勢として、ベッド上での移乗時は力任せに引きずる介護は止め、マルチグローブやシートを利用すると良いことを学びました。無理な力の働く介助を見直すことで、お互いに負担が減り、ご利用者にとっては身体の緊張の緩和や、リラックスし安心してもらえるといった心理的効果もあります。これからも積極的に福祉用具を活用し、安心・安全なケアの提供に努めたいと思います。

■ アンガーマネジメント研修会

平成31年2月13日(水)と2月15日(金)の2日間にわたり、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会の植田美和子様を講師としてお招きし、「イライラとの上手なつきあい方」と題した研修会を行いました。



最近よく耳にするアンガーマネジメントという言葉ですが、イライラしないことが目標ではありません。自分の感情の傾向を知り、事前にイライラしないような対策をしたり、怒ることも受容しながら気持ちをコントロールすることが求められます。その為に、怒りのピークは6秒しか続かないこと、自らの感情の起伏を記録に残すアンガールогという手法があること等も教えて頂きました。理想と現実のギャップ、相手との価値観の違いも理解し、「怒り」という感情とうまく付き合い、常に穏やかに日々の業務が行えるようこれからも取り組んでいきたいと思ひます。

■ 看取りケア研修会



3月6日(水)に、特別養護老人ホームコスモスの里で看護主任をされている西森文香様を講師としてお招きし、「コスモスの里における看取りケアについて～世界に一つだけの花～」と題した貴重なお話を伺いました。

施設により看取りケアの対応方法に違いはありますが、根本となる考えは同じです。ご利用者・ご家族が安心・安全・安楽に最期を迎えることができるよう、介護職員・看護職員・管理栄養士等多職種が連携し、お手伝いをさせてもらうことを再確認できました。ご利用者・ご家族の意思を尊重しながら、当施設で出来る事を精一杯対応させていただき、最期を「ここで良かった」と思っていただけよう取り組んでいきたいと思ひます。

ご家族・地域の皆さまご利用ください

■ 事故防止委員会研修会

3月28日(木)に、事故防止委員会の委員長を講師として「誤薬事故防止」について研修会を行いました。

この研修会では、誤薬事故防止対策の現状、誤薬事故の分析と仕分け、誤薬事故防止対策の問題点、誤薬防止の仕組みづくり等を学びました。また、事例検討を交えて職員同士が話し合い、普段より職員が抱えている服薬時の悩み事などを共有することができました。



誤薬事故は職員の「思い込み」ヒューマンエラーで最も起こりやすい事故です。薬の内容や量によっては、生命に重大な危機を及ぼすこととなります。だからこそ、マニュアルや手順通りに服薬業務を行うことがとても大切であり、そのためには職員一人ひとりに意識付けのための教育を繰り返し行なっていく必要があります。ご利用者が安心して生活していけるように、今後も事故防止委員会が中心となり、誤薬ゼロに向け取り組んでいきたいと思ひます。

お知らせ



鴨田小学校の6年生が来てくれました！

3月13日(水)に、鴨田小学校の6年生がスイート・ハート・ホームとサイトに分かれて、歌とダンスを披露しに来てくれました。心が温かくなるような歌声と迫力あるダンスに、ご利用者からは自然と笑みがこぼれ、短い時間ではありましたが楽しい時間を過ごす事ができました。6年生のみなさん、卒業間近の忙しい中来て下さって、本当にありがとうございました。4月からは中学生☆勉強に部活にと、頑張ってくださいね！

介護支援専門員が変わりました

■ 居宅介護支援事業所ポム

4月1日よりスイート・ハート・ホームから転属となりました、岩下美香です。ポムの一員として、地域の方々のご自宅で生活する一助となれるように頑張りたいと思ひますので、よろしくお願いいたします。



■ スイート・ハート・ホーム

4月1日より介護支援専門員を務めます、中内和泉です。これまで、介護現場で直接ご利用者の介助に関わってきましたが、その経験を活かしながら、ご利用者一人ひとりの声とそのご家族の思いを大切に、より充実した生活を送る事ができるようお手伝いをさせていただきたいと思ひますので、よろしくお願いいたします。



スイートカフェ

Sweet Cafe

ご家族・地域の皆さまご利用ください

開催予定日 4月25日(木)・5月30日(木)・6月27日(木) 各日14:00~15:00開催

きりとり線

NO.66 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。