

食欲の秋ですね

朝・晩と涼しくなり、すっかりと秋らしくなりましたね。
 秋は食欲の秋。秋になると様々な食物が実りを迎えます。そして、夏バテした身体の調子を戻すために、涼しくなる秋には自然と食欲が増すとされています。また、動物は本能的に冬を越えるための準備として、身体に多くの栄養素を取り込もうとする性質があるので、秋は自然と食欲がわくとされています。食事をしっかり摂ることで体力もつき、風邪などの病気に負けない体がつくれます。



秋に美味しいものの豆知識

さんま 胃腸を温め、疲れを取り元気を出してくれます。まさに夏に疲れた体を回復するにはうってつけの食べ物。また、さんまに含まれるEPA、DHAは生活習慣病の予防や認知症防止に効果があります。

ナス 体の熱を冷ます、血液の滞り(とどこお)りをなくす、はれを取るなどの効果があるとされています。血管の柔軟性を保つ、出血の防止などその効果が注目されています。

さつまい 消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫に体を元気にします。気力のない時、ストレスのために食欲がない時にも有効です。また最近のアメリカの研究でさつまいに含まれるベータカロテンなどが肺がんの予防に役立つことがわかりました。

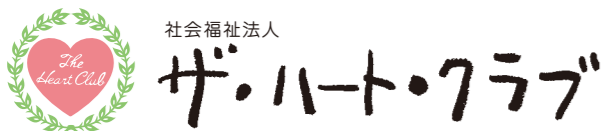
ぎんなん 非常に生命力の強い植物ゆえに、昔から滋養強壮の効果があるとされてきました。元気がない時には、体に活力を与えます。また、咳止めなどの漢方薬の主原料にもなっています。

秋は美味しいものがいっぱいです。旬のものを美味しくいただいて、元気な体づくりに努めたいですね。

寄附のお礼

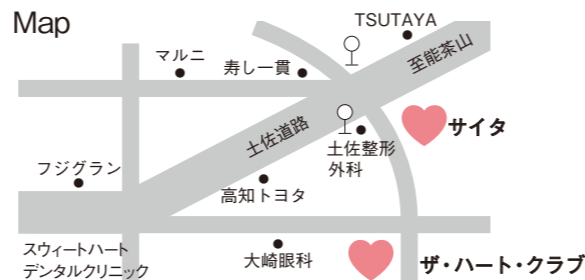
- 中越甲様 ご家族 寄附金
- ワタキューセイモア株式会社様 飲料水
- シダックスフードサービス株式会社様 飲料水
- 有限会社ダイワ青陽社様 制作用材料

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。



〒780-8061 高知市朝倉甲64番地1
 TEL : 088-840-7100(代) / FAX : 088-840-7480(代)
<http://www.thc.or.jp/>

- 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



- 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

食欲の秋! 美味しい物を食べて
 夏の疲れを吹き飛ばそう!

秋
 No.68
 2019年10月発行



私は100歳

私は102歳

記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・夏祭り特集2019
- ・研修報告
- ・職員の赤ちゃん誕生
- ・おすすめメニュー「スウィートパンプキン」
- ・医務室より「食欲の秋ですね」
- ・寄附のお礼



スウィート・ハート・ホーム 「感謝を込めて」

日頃の感謝を込めて職員による出し物やプレゼントを贈りました。何より保育園児達のソーラン節を見てもみなさん大盛り上がり！来年の敬老会も楽しみにしています。

いつまでも、元気でね♪



小規模サイタ 「祝☆敬老会」

米寿1名、卒寿1名、90歳以上のご利用者6名の方の長寿をお祝いしました。職員がよさこいソーランやバルーンアートを披露し、特別ゲスト“クルーズ”さんのマジックショーを楽しみました。これからも元気でサイタに来てくださいね。



サムライフォット 「歌った！踊った！敬老会！」

職員の歌や踊り、麦畑の寸劇では職員もご利用者も大笑いしました。ご利用者のご家族も遊びに来てくれました。また来年も元気に参加してくださいね！



デイ・ショートステイサイタ 「笑いジワ増えてない？」

記録的な残暑も吹き飛ばす敬老会！趣向を凝らした出し物にお腹を抱え、手を叩き、隣の方の背中まで叩いて大笑い。とても楽しい時間をみなさんと過ごす事ができました。



ザ・ハート・クラブ

夏祭り特集 2019

小規模サイト

スウィート・ハート・ホーム

よう
踊りゆうね!

サムフォット

デイ・ショートステイサイト

チキン
パイパイ...

今日は
ごちそうやねえ!

役者揃いやねえ!!

仲良し♪

半分
分けちゃお♪

あーん(´Д´)

楽しい!!!

涼しくて
えいねえ

こりゃ冷たい

美味しいよ♪

いっぱい
ごちそう
とったでー

おかわり
頂戴!

ワッショイ!
ワッショイ!

何かでろ〜??

久々の
わたあめや〜!

よっ!

■ 褥瘡対策委員会 全体研修



8月22日(木)に、株式会社モルテンの堀内寿一郎様を講師にお招きしマットレスについての講義をして頂きました。当施設でも、褥瘡予防のために体圧分散マットレスやエアーマットを使用していますが、正しい使用方法や使用時の注意点などをしっかり理解していないと褥瘡予防には繋がりません。

研修では、実際にマットレスに横になり、体圧分布を目で見ることによって褥瘡についての知識に合わせて、適切に道具を使用することの大切さを再確認しました。

これからも、ご利用者の皮膚状態を確認しながら、必要な時に正しくマットレスを使用できるように学びを深め、褥瘡を予防していきたいと思ひます。

■ 身体拘束廃止委員会 全体研修

7月31日(木)に、身体拘束廃止委員会の主催でストレスについて勉強会を行いました。

「介護現場のためのストレスマネジメント支援テキスト」を参考に、不適切なケアや高齢者虐待の原因になりうるストレスのしくみと対処法を学び、二つの事例をあげてグループワークで意見を出し合いました。職員同士がいろいろな意見を出し合う中で、職員が抱える疑問や、職員自身のストレスに気付き、対処していく方法など話し合うことが出来ました。ストレスを無くすことは難しいですが、上手に向き合いながら、職員同士が気楽に相談できる環境作りをしていくことで、ご利用者とご家族共に安心していただけるケアを提供していけるように努めたいと思ひます。



■ 消防訓練



9月4日(水)に消防訓練を行いました。

今回の消防訓練では、火災報知器作動後の火災発生場所の確認をするところから始まりました。初期消火困難と判断し各階全員の避難指示を行い、指示を受けた日勤職員がご利用者の避難誘導を行う内容でした。避難訓練後は、消火器の説明や水消火器を使用した消化訓練も行いました。

訓練後に消防署の方から「火災は煙による二次災害も多く、負傷者が出る可能性もある。その為口をハンカチで覆うなど、煙から逃げる方法を日頃から訓練に取り入れると良い。」とご指導を受けました。今後も継続的に訓練を行い、いざという時に備えたいと思ひます。

職員の赤ちゃん誕生

いよいよ 赤ちゃん誕生

おめでとう!

グエン・トゥック・アン 達奥ちゃん
性別 女の子
体重 3140g
誕生 平成31年3月25日

にしむら
西村 めいちゃん
性別 女の子
体重 3246g
誕生 平成31年2月13日

パパ:西村裕太
小規模サイト / 介護職員

パパ:家入啓輔
小規模サイト / 介護職員

いえいり たける
家入 健くん
性別 男の子
体重 3210g
誕生 令和元年6月1日

管理栄養士の おすすめメニュー

スウィートパンプキン

抗酸化作用で老化防止!
便秘解消で美肌効果も。

最近、日本でもハロウィンがブームとなっています。ハロウィンの季節になるところにかぼちゃが飾られています。かぼちゃの旬は夏から秋にかけてですが、冬至にも食べられます。昔は今と違い冬場の食糧が豊かになかったため、夏の太陽でしっかり完熟させたものを長期保存して野菜の少ない冬場に備えるという先人の知恵があったようです。

【かぼちゃ豆知識】

- 抗酸化作用があるβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどを豊富に含む代表的な緑黄色野菜。
- 疲労回復、免疫力アップ、貧血防止、冷え性改善、老化防止、美肌作り、便秘改善の効果あり。
- 炭水化物が多く含まれているため食べ過ぎるとエネルギーオーバーになるため注意が必要。
- β-カロテン、ビタミンEは脂溶性のため、油と一緒に調理すると体内での吸収率アップ。

作り方

- ① かぼちゃは皮とワタをのけ、さつまいもは皮をのけてそれぞれ乱切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをして電子レンジ600Wで4分ほど加熱する。様子をみてまだ固いようなら少しづつ追加で加熱してやわらかくする。
- ② 熱いうちにフォークなどでつぶし、バター、砂糖、生クリーム、割りほぐした卵半量を加えてなめらかになるまでつぶす。(あればブレンダーなどにかけて良い)
- ③ 絞り袋に入れて型にしぼり、残り半量の卵をハケで塗り、200℃に余熱したオーブンで20分程焼く。

材料(カップ10個分)

- かぼちゃ (皮とワタをのけて) ……200g
- さつまいも (皮をのけて) ……200g
- バター ……15g
- 砂糖 ……30g
- 生クリーム ……30g
- 卵 ……1個

(1個当たり) エネルギー:87kcal / たんぱく質:1.4g / 脂質:28.8g / 塩分:0.8g

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 10月30日(水)・11月27日(水)
各日14:00~15:00開催

NO.68 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。