

うちのスタッフ うちスタ

高知龍馬マラソン2020

2月16日(日)に行われた、「わざわざ高知で走ろう高知龍馬マラソン2020」に当法人のスタッフ7名が出場しました。大会当日の気温は暖かめではありましたが、雨が断続的に続くあいにくの空模様。カッパを着用してのスタートとなりましたが、皆さん雨にも負けず元気に走っていました。応援で参加した私たちも傘をさして沿道に行ったり、応援ナビやテレビの前で選手たちに声援を送りました。

結果は2名が完走！5名は残念ながらリタイアとなりましたが、皆さんいい汗を流してとても輝いていましたよ。お疲れさまでした！



裁縫が得意！

デイショートサイタではご利用者が器用に作品を制作されますが、職員も負けていません！休みの日には手芸教室へ通うほど熱心な職員がおり、最近のコロナ騒動でマスクがないと聞くと、すぐにマスクを自作☆

- 「これを皆さんに教えてみよう。」と制作の時間に裁縫が得意なご利用者と一緒にマスクを作り、マスクの無いご利用者にプレゼントしました。



ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌

今を乗り越えよう！
明るい未来のために！！

春
No.70
2020年4月発行



新年度スタート!!

記事ご紹介

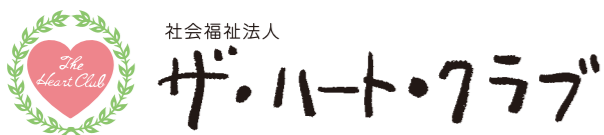
- ・各事業所の行事等の報告
- ・ひな祭り特集
- ・医務室より「一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？」
- ・おすすめメニュー「コブサラダ」
- ・研修報告・新卒職員紹介
- ・寄附のお礼
- ・うちスタ！・介護福祉士合格者



合格おめでとうございます☆ ますますの活躍を期待します!

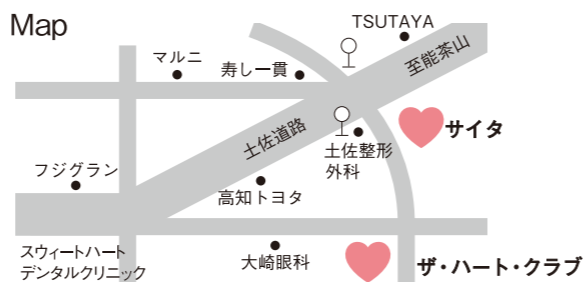
スウィート・ハート・ホーム
中津 由樹

スウィート・ハート・ホーム
大原 奈子



〒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

スウィート・ハート・ホーム 「かみかみ百歳体操」

ホームでは、かみかみ百歳体操を毎日行っています。かみかみ百歳体操とは、食前に行う口の準備運動です！唾液がよく出るようになり、飲み込む力やむせ込みが改善されます！食べる力を付けて食事をおいしくいただきますよ！



体によさそう！

さん、ハイ！！

なるほどお...

パ・パ・パ・パ・
カ・カ・カ

小規模サイタ 「バレンタインデーKISS☆」

バレンタインにちなんで、ハートを隣の彼氏、彼女にストローを使って渡すラブゲームを楽しみました。これがなかなか難しかったのですが、大変盛り上がりましたよ〜！



キュー

慌てんでー

無事、ゴール！

Happy
Valentine's
Day

サムフォット 「皆で作った節分ロール」

節分に、恵方巻...ではなく食パンで節分ロールを作りました。まずは生クリーム作り。次に、食パンにジャムや生クリームを塗り、クルッと巻いて出来上がり。皆で、西南西を向いて美味しくいただきました。



おいしく
食べたぞね！

ぎゅぎゅとして
できあがり！！

ジャムを
塗り塗り...

クリームを
まぜまぜ...

くるくる巻いてー

食パンを
並べて...

デイ・ショートステイサイタ 「お口の中は春らんまん」

サイタではご利用者の皆さんと一緒に“いちご大福”を作りました！とっても美味しくできましたよ☆



おいしい！！

いちごが甘い！

カンタンに
できたね！



ひな祭り特集



医務室より

一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

新型コロナウイルスに感染しないようにするために

まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。

具体的には、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けてください。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちます。

ほかの人とうつさないために

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。



対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

正しいマスクの着用



管理栄養士のおすすめメニュー

「森のバター」の恵みで健康増進!!

コブサラダ



コブサラダは1937年にハリウッドのレストランオーナーのコブ氏によって考案されました。お腹をすかせたコブ氏が冷蔵庫にある食材で手早く簡単に作ったところ、とても美味しくその後、正式なメニューになったそうです。

基本はアボカド・トマト・鶏むね肉やゆで卵などで、好きな具材を自由に組み合わせます。ポイントはより鮮やかに見えるように色のコントラストがはっきりしたものを隣り合わせにすると良いでしょう。彩り豊かで栄養バランスも抜群。おもてなしの一品にもおすすめです。

【気になる食材・アボカド】

アボカドは分類上は果物になります。世界一栄養価の高い果物としてギネスブックに認定されています。豊富な脂肪分を含むため「森のバター」とよばれ、糖分はほとんど含まず10種類のビタミンと11種類のミネラル・食物繊維を豊富に含んでいます。脂肪と言ってもほとんどが不飽和脂肪酸のオレイン酸でコレステロールを減らす作用があるため脳卒中や心筋梗塞を予防する効果があります。

作り方

- ① 鶏むね肉は皮をとってフォークで数カ所穴をあけて、塩コショウ(分量外)する。耐熱皿にのせてラップをし、600Wで3分加熱し、上下を返してさらに3分加熱する。冷めてから一口大にカットする。
- ② ブロccoli・じゃがいもはゆでて一口大にカットする。
- ③ レタスは手でちぎり、玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。
- ④ ゆで卵・トマトも一口大にカットする。コーン缶は開けて水気を切る。
- ⑤ アボカドは一口大にカットしたらレモン汁(分量外)をふっておく。
- ⑥ Aの材料をすべて混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑦ レタスを全体にしいて、それぞれの具材を一列ずつ並べる。
- ⑧ ドレッシングをかけて全体を混ぜていただきます。

材料(4人分)

- トマト……………中2個
 - ゆで卵……………2個
 - 鶏むね肉……………1枚
 - アボカド……………1個
 - ブロccoli……………1/2房
 - 新じゃがいも……………2個
 - 新玉ねぎ……………1/2個
 - レタス……………1/2個
 - コーン缶……………1缶
 - マヨネーズ……………大さじ2
 - ケチャップ……………大さじ1
 - 牛乳……………大さじ1
 - すりおろしにんにく……………4g
 - チリパウダー……………少々
(なければこしょうやカレー粉でも)
- (1人当たり) エネルギー:317kcal / たんぱく質:19.5g / 脂質:15.5g / 塩分:0.5g

医療的ケア委員会 全体研修会



3月4日(水)に医療的ケア委員会の全体研修会を開催しました。
まず、看護師より吸引や経管栄養の手順や注意点の説明を行いました。その後、実際に介護職員に実践してもらって手技等の再確認を行いました。これから医療的ケアの研修を受ける職員にもどんな風に行っているのかを知ってもらえることが出来たと思います。今後も、介護職員が安全・正確に吸引や経管栄養を行う事ができるよう、定期的に研修等を実施していきたいと思ひます。

平成31年度 高知県認知症介護実践リーダー研修

高知県認知症介護実践リーダー研修とは、ケアチームにおける指導的立場として、実践者の知識・技術・態度を指導する能力及び実践リーダーとしてのチームマネジメント能力を修得するための研修です。今回は当法人より3名の職員が参加しました。



横山 翔吾 よこやま しょうご | スウィート・ハート・ホーム (フロアリーダー)
認知症ケアをチームとして推進していく中で、認知症に対する知識をスタッフがどこまで理解出来ているのか、理解出来た上でどのようにケアに繋げていくのかという所に焦点を当てて、自施設での指導を行い、人材育成に努めました。
今回の経験を活かし、今後も認知症ケアにおける知識・技術等について指導・助言していくと共に、1つのチームとしてご利用者1人ひとりに寄り添った心のこもったケアの提供に努めていきます。



片岡 靖貴 かたおか やすたか | スウィート・ハート・ホーム (フロアリーダー)
職員を対象としてコーチングする研修であり、とても難しさを感じましたが、知識・技術・態度を指導する中で相互に成長する良い機会になったと思ひます。また、「出来ていない事に対して否定をしない」、「出来ていることは褒める」ことがとても大切なことであると学びました。
今後もこの経験を活かし人材育成、チームケアに繋げていき、ご利用者に満足して頂けるよう、質の向上に努めていきたいと思ひます。



香川 明日美 かがわ あすみ | 小規模サイタ (フロアリーダー)
職員をマネジメントする能力を習得する事が目標の一つに掲げられていました。内容も難しく大変な事もありましたが座学・グループワーク、他施設や自施設実習を通じて、介護リーダーとしての視点の持ち方や役割の理解、職員育成の方法等について学ぶことが出来ました。今後も研修で学んだ知識を活かして、今以上にリーダー業務に努めていきたいと思ひます。

事故防止委員会 全体研修



3月26日(木)に事故防止委員会の全体研修会を行いました。
まず、令和元年度の施設内での介護事故の集計結果から、施設での介護事故防止対策の現状や問題点などについて説明しました。
そして、参加者がグループになり事例検討を交えて話しをし、日頃より職員が抱えている介護事故についての悩みや解決策の話し合いをしました。
介護事故は職員の「思い込み」「慣れ」「情報不足」等のヒューマンエラーにより起こりやすく、場合によっては生命に重大な影響を及ぼすことになります。

ヒューマンエラーによる事故を防いでいくためには、情報共有・検証を行い、ヒヤリハットを活用して、なぜその事故が起きたのかをしっかりと分析する必要があります。今回の研修会での学びを活かし、介護事故予防に取り組んで参りたいと思ひます。

新 卒 職 員 紹 介



デイ・ショートサイタ(介護職員)
✽ **藤戸 里穂** ふじとりのほ ✽
優しい笑顔が絶えない介護福祉士になる為に、初心を忘れることなく、何事にも挑戦し、精一杯頑張りたいです。



スウィート・ハート・ホーム(介護職員)
✽ **米田 楓華** よねだ ふうか ✽
祖母が施設で介護を受けている姿を見て、私も祖母に何か出来ることはないかと思ひ、介護福祉士の道を目指しました。頑張りたいです。



デイサービスセンター サムフォット(介護職員)
✽ **山崎 唯香** やまさき ゆいか ✽
ご利用者が安全に笑顔で楽しく過ごせるように、支援していきたいです。



スウィート・ハート・ホーム(介護職員)
✽ **蔦谷 彪芽** とびたに ひゅうが ✽
毎日が勉強だと思ひ、先輩職員の方々に支えていただきながらご利用者、1人1人に笑顔になっていただけるケアができるよう頑張りたいと思ひます。



小規模サイタ(介護職員)
✽ **堀川 綱樹** ほりかわ こうき ✽
ご利用者や先輩職員の方々に信頼して頂けるよう、日々資質向上を目指して業務に取り組みたいです。



皆さん
よろしくお願ひします!

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。

寄附のお礼

- 中屋真一様 寄附金
- 四国地区青森りんごの会高知支部様 ... 青森りんご1箱
- 岡村多津美様 ご家族 人形

