



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。新年を迎え、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、厚く御礼申し上げます。昨年は、社会福祉法人制度改革、総合事業の開始など変化の多い1年となりました。今年も社会福祉法人の職員として多様化するニーズに対し、どのような貢献をしていくのか、またケアの質の向上に向けての取組みについてなど考えていながら、当施設をご利用いただいている皆様により良いサービス提供が出来るよう、法人職員一丸となって努めて参りたいと思っておりますので、これからもより一層の御指導、御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。

賀正

川島末紗子様の書き初め

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

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。



清岡 志與美様



前川 政子様



丁野 久様



谷 満津美様



門屋 須美様



中尾 玲子様



山本 喜美様



樋口 靖江様

社会福祉法人 ザ・ハート・クラブでは、各事業所でご利用者が様々な作品を作られています。昔からの趣味をいかした素敵な作品がたくさん出来上がりました。手先を使うことは、脳の活性化にも繋がり、認知症予防にも効果があります。今後も楽しみながら色々な作品を一緒に作っていきましょうね!!



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)
 URL : <http://www.thc.or.jp> / E-mail : info@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
- ・デイサービスセンター サムフォット
- ・居宅介護支援事業所 ポム
- ・小規模多機能型居宅介護事業所 サイト
- ・デイサービスセンター サイト
- ・ショートステイセンター サイト



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します!



よいしょー! よいしょー!
 まだまだ現役!!

記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・クリスマス・忘年会 / 餅つき大会
- ・医務室より / 管理栄養士のおすすめメニュー
- ・研修報告 / お知らせ
- ・施設長より新年の挨拶 / 作品展



スウィート・ハート・ホーム 「回転寿司が やってきた!!」

この日だけは、ホームの食堂が回転寿司店に様変わり!!ご利用者も実際のお店のよう
に回ってくるお寿司に大喜び!食べ過ぎてしま
う方も多くいる程大盛況でした。最後には、「来年は茶碗蒸しをお願いします」とリク
エストしていましたよ(*◡◡)☆

まだまだ
食べるゾー!!



俺に
任しよけ!!



おいしく
なってよー



小規模サイト 「カツオの 薫焼きに挑戦!!」

久礼の黒潮本陣に行きカツオの薫焼き体験をしてきました。昼食はご
利用者が実際に薫で炙ったタタキを
食べ、「本場で食べるタタキは味が
違う」「出来立てがおいしい。」と大変
喜んで頂けました。昼食後は大正市
場を散策し、買い物を楽しみました。
カツオの薫焼き体験は毎年好評で
恒例行事となりましたので次回もお
楽しみに!!



ごめいて!
上手に焼いちゃう



サムライオット 「秋の大運動会」

10/10~10/12

秋の恒例行事、運動会を今年も元気いっ
ぱい開催しました。白熱した玉入れ、パン
食い競争、職員対抗二人三脚など、たくさ
んの競技、たくさんの笑いの中、みんな
で競い合いわきあいあいと楽しみました。



赤組優勝
女は強し!!

デイ・ショートステイサイト 「美容院ビビアン・ロッソ来所」

今年も昨年に引き続きデイ・ショートサイトに「ビビアンロッソ」
さんが来て下さいました!当日は自由参加で、デイ・ショート利
用の方全員が参加され、女性の皆さんはより美しく、男性の皆
さんもリラックスして若いパワーをもらいました。
華やかな仕事ぶりに、見ている職員も元気をもらい、
楽しいひとときを過ごすことができました。

MENU

- ・ヘアセットブロー
- ・メイク
- ・ハンドマッサージ
- ・爪みがき
- ・フェイシャルマッサージ

ありがとうございました!!



ごめい気持ちえい!



みんなで
ハイチーズ☆





ザ・ハート・クラブ クリスマス・忘年会

ザ・ハート・クラブ各事業所にて、一年の感謝の気持ちを込め「クリスマス・忘年会」を開催しました。それぞれが趣向を凝らした出し物やプレゼントを考え、ご利用者のたくさんの笑顔があふれる会になりました。



メリー
クリスマス★



医務室より

インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザが流行し始める季節となりました。インフルエンザは毎年、日本人の10人に1人がかかると言われています。高齢者や幼い子供がかかると重症化することもありますので、普段から出来る予防対策を行うことが大切です。

早めの対策を
こころがけましょう！



普段から出来る予防対策

①手洗い、うがい



外出先から帰宅時や調理の前後、食事前等こまめに手洗い、うがいをしましょう。ウイルスは石鹸に弱いため、石鹸で手を洗うとより効果的です。

②普段の健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなります。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しょう。

③予防接種を受ける

予防接種(ワクチン)は、インフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを

防ぐ効果があります。ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5ヶ月程度です。流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種する必要があります。

④適切な湿度を保つ

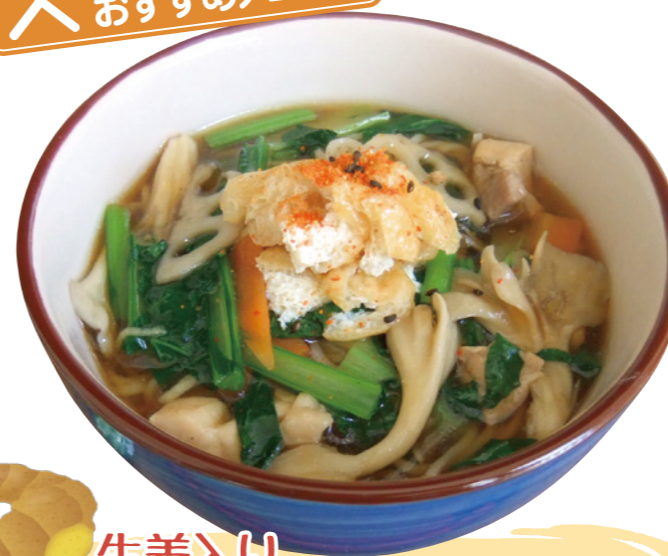
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保ちましょう。

⑤人混みや繁華街への外出を控える

人が多い場所は感染するリスクが高くなりますので、不要不急の時はなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



管理栄養士の おすすめメニュー



生姜入り あったかとりみ蕎麦

ごま油と生姜の風味がきいたとりみつきのおつゆが美味です。生姜が血行を良くして体を芯から温め、免疫力をアップして風邪やインフルエンザ予防にも効果があります。お好みの野菜をたっぷり入れて作ってください。

(1人当たり)
エネルギー:391kcal/たんぱく質:17.7g/脂質:10.4g/塩分:3.1g

作り方

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切る。れんこん・人参は食べやすい大きさに薄切りする。舞茸は小房に分ける。小松菜は3~4cmの長さに切る。
- ② 生姜・油揚げは千切りにする。油揚げはさっと熱湯をかけて油抜きする。
- ③ 鍋にごま油を入れて熱し、鶏肉を入れて色が変わるまで炒める。れんこん・人参・舞茸・生姜を入れて炒め、Aを加えて煮立ったらアクをとり弱めの中火で7~8分煮る。
- ④ 煮込む間に蕎麦を表示どおりにゆでてザルにあげ器に入れる。
- ⑤ 片栗粉を倍量の水で溶き、③に小松菜を入れて火が通ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑥ 器に入れた蕎麦に⑤をかけて油揚げをのせてお好みで七味唐辛子をふる。

材料(2人分)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ● 蕎麦 …………… 2人分 | ● A材料 |
| ● 鶏もも肉 …………… 100g | ● 水 …………… 600cc |
| ● れんこん …………… 60g | ● 和風顆粒だし… 小さじ1(2g) |
| ● 人参 …………… 50g | ● 醤油 …………… 大さじ2(36g) |
| ● 舞茸 …… 1/2パック(50g) | ● 酒 …………… 大さじ1(15g) |
| ● 小松菜 …………… 50g | ● みりん …… 大さじ1(18g) |
| ● 生姜 …………… 1カケ(10g) | ● かたくり粉… 大さじ2(20g) |
| ● 油揚げ …………… 1/2枚(15g) | ● 七味唐辛子 …………… 適量 |
| ● ごま油 …………… 小さじ1(4g) | |



餅つき大会

お餅には神様からの魂が宿り、生命力が与えられると言い伝えられているそうです。まだまだ元気いっぱい!杵を持つ手に力が入り、美味しいお餅ができました!お手伝いして下さったご家族の皆様、ありがとうございました。



よいしょ!

■ 認知症についての研修会



10月13日に認知症サポーターキャラバンメイトとして活動している、当施設の戎井介護士と中内介護士が講師となり認知症についての研修会を行いました。

「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り支援する人です。キャラバンメイトは、サポーターを増やす

活動や認知症になっても安心して暮らせる町づくりに向けた活動をしています。研修会ではDVDを観ながら「認知症サポーター」の重要性などを勉強し、後半は認知症を引き起こす原因や、それによって起こる様々な症状と行動、それらの症状や行動に対しての支援や対応例を詳しく学びました。

認知症の方への対応の心得“3つの「ない」”は、1.驚かせない、2.急がせない、3.自尊心を傷つけないということです。この基本姿勢を守り、より良いケアに繋がっていきたいと思います。

■ 医療的ケア委員会研修会

10月27日にスウィート・ハート・ホームの看護師が講師となり、医療的ケア(胃ろう栄養、喀痰吸引)についての研修会を行いました。

研修会では、現在実施している医療的ケアの注意事項を確認しながら実地演習を行いました。具体的には、職員が利用者役となり、手順を確認しながら介護職員が実際に胃ろう栄養や、喀痰吸引の手法を行い、最後に看護師から評価指導を受けました。



特別養護老人ホームでは、ご利用者の重度化や嚥下機能の低下により、医療的ケアが必要なご利用者が増えてきており、今後もさらに増えることが予想されます。当施設では、介護職員の医療的ケアの技術の向上を目指し、引き続きご利用者が安心、安全に過ごせるよう努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17日に高知福祉専門学校介護福祉学科の森田裕之先生を講師にお招きし、高齢者虐待防止の基本についての講義を受けました。実際私たちが介護させていただく時、対応に苦慮する場面、どのように考えて対応していくのか、またイライラしないための気持ちのコントロール方法等を、体験をふまえてアドバイスしていただきました。当

施設では、これからもケアの質の向上を目指し、自分自身が不適切な対応をしていないか振り返りながら、ご利用者に接し、より良いサービスを提供していきたいと思ひます。

■ 感染対策委員会研修会

11月25日に感染対策についての研修会を行いました。高齢者介護施設で注意すべき主な感染症としては、インフルエンザ、感染性胃腸炎(ノロウイルス等)、かひがたかいせん 疥癬、結核等がありますが、これらの感染症は職員やご家族等が施設外で感染し持ち込む場合がほとんどです。



感染を予防するには、病原体を「持ち込まない」「拡げない」「持ち帰らない」ことが重要です。研修会では、その基本となる標準予防策を学びました。標準予防策とは、血液、嘔吐物、排泄物等に対して感染を予防するための取扱いを定めたもので、具体的には手洗い、手袋の着用、マスクの使用、エプロン・ガウンの着用と取扱い方法等です。また、高齢者介護施設では、嘔吐物・排泄物の処理に特に注意が必要とされるため、ノロウイルス感染の恐れがある嘔吐物の処理方法の実技も行いました。当施設では感染症の流行について、情報収集しながら研修会で学んだことを生かし、施設内感染を防ぐための取り組みを行っていきたく思ひます。

お知らせ

鴨田小学校より車椅子寄贈

12月2日に鴨田小学校エコ活動委員会の皆様より車椅子の寄贈をして頂きました。エコ活動委員会では、鴨田小学校全校生徒に呼びかけ、空き缶のプルタブ回収をし、車椅子に交換する活動を行っているそうです。800キロにもなるプルタブを集め車椅子に交換し、今回スウィート・ハート・ホームに使ってほしいということで、届けてくれました。大事に使わせていただきます。かわいなお手紙もありがとうございました。

空き缶のプルタブを集めて交換した車椅子を寄贈してくれました!



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

開催日 1月26日(木)・2月23日(木)
3月23日(木)

NO.57 コーヒー引換券 Cafe Ticket

コーヒー1杯3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。