

ほおっちょけん相談窓口

社会福祉法人ザ・ハート・クラブでは、地域貢献事業として平成29年7月より困りごと相談室を開設していましたが、高知市が運営する「ほおっちょけん相談窓口」と趣旨や取り組み内容が一致することから、令和4年11月より法人内にほおっちょけん相談窓口を設置(困りごと相談室は廃止)し、困りごと相談室の業務をほおっちょけん相談窓口に移管しました。

ほおっちょけん相談窓口は、老若男女を問わず、地域の皆様が気軽に何でも相談できる場所です。要介護者を抱える家族や将来に不安を抱いている方などに対して、問題の解決に向けた支援を行い、必要に応じて介護保険サービスや行政関係機関等を紹介させていただきます。

地域の身近な存在、社会資源の一つとして、ほおっちょけん相談窓口をぜひご利用ください。



電話:088-840-7100(代表) 受付時間:平日9:00~17:00

寄附のお礼

- ご利用者ご家族いちご
- 四国銀行タオル
- 高知銀行タオル
- 四国地区青森りんごの会高知支部様 ...青森りんご

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。



合格おめでとう!

介護福祉士 資格試験

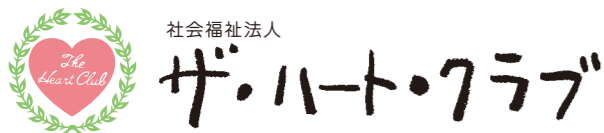
合格おめでとうございます☆ ますますの活躍を期待します!

スウィート・ハート・ホーム
片田 典子

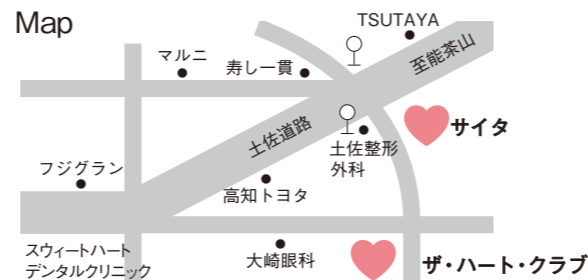
小規模サイタ
谷岡 真有

デイ・ショートステイサイタ
白木 七恵

デイ・ショートステイサイタ
原田 恵里子



〒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/



- とさでんバス・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

- 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



ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌

春がやって来ました♪
新生活スタート!!



風がとっても
気持ちいいねー

記事ご紹介



- ・各事業所の行事等の報告
- ・うちスタ ・ひな祭り ・新卒職員紹介
- ・おすすめメニュー
- 「新玉ねぎの冷奴&新玉ねぎのソテー」
- ・研修報告
- ・医務室より
- 「知っていますか? 緑茶のパワー」
- ・ほっちょけん相談窓口
- ・寄附のお礼 ・介護福祉士合格者

スウィート・ハート・ホーム 「桜満開のお散歩♪」

お天気も良く暖かい日が続いていたので
近くの桜を見にいきました♪ 桜はほぼ満開で
風がとても気持ち良かったです！
ついでにおやつも買って帰りました♪



サムフォット 「節分鬼退治一!!」

お福とご利用者全員で、手作りの新聞豆と
鬼から奪った金棒で赤鬼を退治しました！
今年も皆様にたくさんの「福」がありますように…。
恵方巻ロールもたくさんのフルーツ&
クリームで上手に出来上がり、南南東を
向いて頂きました♪



小規模サイタ 「豆まきをしました!」

強気でいたものの、いざ鬼が現れるとちょっと怖い…(>_<)
思いっきり豆を投げつけて、無事に鬼を退治しました！
的当てゲームでも大きな口を開けた鬼めが
けて、たくさん豆を投げ込みました! サイ
タに幸福が訪れますように♪



デイ・ショートステイサイタ 「おひな様とケーキバイキング♡」

今年はひな祭りに厨房さん手作りのケー
キがずらりと並びました。自分の好きなケー
キを選び、「美味しそう♡」と笑顔がはじけます!
なんと、おかわりをする方まで(*´艸`)



うちのスタッフ うちスタ

趣味でドラムを叩いています！



デイサービスセンター サムフォット
山崎 泰章 (介護福祉士)
やまさき やすあき

趣味でドラムを叩いています。コロナ前はバンド活動をしたライブハウスでセッションをしていました。サムフォットでは、レクリエーションの時間に美空ひばりさんや千昌夫さん等の昭和歌謡曲を演奏して、ご利用者に楽しんで頂いています。また、サムフォットのご利用者でご希望の方にシンセサイザー・ドラムへ座って頂きレクリエーションの一環として身体を動かしてもらっています。

普段は体操で腕を上げるのを痛がる方や、眠気が強くリクライニング車椅子で傾眠される事が多いご利用者が、ドラムの前に座ると腕の痛みを忘れ、眠たい目を大きく開けて一生懸命に手足を動かしているのを見ると、私はドラムと言う楽器を選んで良かったと思います。

打楽器はピアノやギター、管楽器等に比べ直ぐに音が出るので簡単に楽しめる所が良いと思います。今後も皆様に喜んで頂けるよう続けていきたいと思っています。早くコロナ前の様に色々な事が自由に出来る世の中になるといいですね。

ひなまつり

かわいい雛人形を眺めながら、笑顔で迎える春の訪れ♪ お雛様作りやケーキバイキングでひな祭りを楽しみました。



おいしくいただきました！

新卒職員紹介



小規模多機能型居宅介護事業所 サイト (介護福祉士)

✽ 井関 千晴 いせき ちはる ✽

先輩方に教えて頂きながら精一杯頑張っていきたいと思っております。まだまだ未熟ですが、よろしくお願いたします。



デイ・ショートステイセンター サイト (介護福祉士)

✽ 仁井田 恵実 にいだめぐみ ✽

ご利用者やご家族の方とたくさんお話ししながら、皆様に寄り添った支援が出来るように頑張ります。よろしくお願いたします。

管理栄養士のおすすめメニュー

新玉ねぎの冷奴&新玉ねぎのソテー



新玉ねぎで血液サラサラ!

3月頃から出回る新玉ねぎですが、普通の玉ねぎと比べ、みずみずしく辛みが少なく、甘みがあってやわらかいのが特徴です。新玉ねぎと玉ねぎの違いは品種の違いと乾燥して出荷しているかないかの違いになり栄養素に大きな違いはありません。栄養素を逃がさないためには、生で食べたり加熱しすぎないことがポイントです。また、ビタミンB₁を含む食材と一緒にとると疲労回復効果が期待できます。

- * 主な栄養素…硫化アリル(血液をサラサラにする働き)・ケルセチン(抗酸化作用)・オリゴ糖(免疫改善、血糖値の上昇を抑える働き)・カリウム(むくみ解消)
- * 生で食べる時…辛みをとるために水にさらすと栄養素がとけだしてしまうので、スライスしたあとラップをかけて2時間ほど放置しましょう。そうすることで辛み成分が空気で分解されて抜けていきます。急ぐ時は電子レンジで少し加熱するとよいでしょう。
- * ビタミンB₁を多く含む食材…豚肉・玄米・枝豆・豆腐・かつお・まぐろ・ほうれん草など

材料 (2人分)

- 新玉ねぎ……………1個
- 豆腐……………1/2丁
- ツナ缶……………1缶
- 葱……………1本
- トマト……………1/2個
- A { ● ポン酢しょうゆ ……大さじ2
- マヨネーズ ……大さじ2
- すりごま……………大さじ2

作り方 —新玉ねぎの冷奴—

- ① 新玉ねぎは皮をむき薄切りにする。平らなお皿に広げラップをかけてそのまま放置する。
- ② 豆腐は水切りし一口大の角切りにする。
- ③ トマトは食べやすい大きさに切る。
- ④ 葱は小口切りにする。
- ⑤ 器に豆腐、玉ねぎ、トマトを盛り付け、汁気をきったツナ缶と葱を散らし、Aの合わせ調味料をかける。

(1人当たり) エネルギー:237kcal/たんぱく質:12.3g/脂質:16g/塩分:1.6g

作り方 —新玉ねぎのソテー—

- ① 新玉ねぎは皮をむき、横1cmくらいの輪切りにする。
- ② 両面に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにバターを熱し、中火で両面を焼き、玉ねぎがやわらかくなったらAの合わせ調味料をいれて味をからめる。
- ④ 器に盛りバセリをふる。

材料 (2人分)

- 新玉ねぎ……………1個
- 片栗粉……………大さじ1
- バター……………10g
- A { ● にんにくチューブ ……1cm
- しょうゆ ……大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 乾燥パセリ……………少々



(1人当たり)
エネルギー:96kcal/たんぱく質:1.5g/
脂質:4.1g/塩分:1.5g

管理栄養士 明神麻由美

■ 自然災害に備えた事業継続計画

当法人では、近年発生すると予測されている南海トラフ地震に備え、事業継続計画(BCP)を策定しています。BCPとは限られた人員、物資の中、優先すべき業務を特定し、役割や手順を定め、災害時でも適切な業務執行を行えるようになるものです。事業継続または事業を早く復旧するためには、BCPを策定することがとても重要ですが、それが完成したからといってゴールではありません。BCPをより実効性のあるものにするためには、様々な訓練が必要となってきます。訓練によってそのBCPが実効性のあるものなのか検証を行い、改善点を見つけ出し、継続的に見直しをしていく必要があります。

● 机上型訓練の実施



1月24日、3月15日にBCP策定委員が講師となり、「災害発生が平日の午前中「津波が20分後には到達する」といったシナリオで机上型訓練を実施しました。リアリティを出すため、画面に地震の映像を出したり、緊急地震速報の警報音を鳴らしたりしました。そして、実際に机の下へ隠れ訓練スタートです。参加職員は、災害本部長で指示を出す立場を想定し、これから起こりうるであろうことを予想しながら、5つの設問についてグループワークを行いました。1つの設問についての話し合いの時間は5分間です。「ライフラインが寸断された状況で負傷者がいる」等、緊急時に短い時間で様々な判断をしなければならない難しさを感じました。

災害時には、通信が不安定になり、固定電話や携帯電話の通話機能は使用できなくなると言われています。災害時にいかに迅速に職員の安否確認や情報交換を行うか、といった課題に対し、平成28年に発生した熊本地震辺りから、SNSが有効だとの声が大きくなっています。そこで当法人では、安否確認ツールの一つとして職員向けの法人公式LINEを立ち上げ、職員全員に登録してもらいました。



● 安否確認訓練

3月12日に法人公式LINEを使用し、安否確認訓練を実施しました。地震の発生を想定し、情報収集班が安否確認のメールを職員へ一斉送信します。そして、職員から①被災状況(本人、家族、自宅)②出勤可否(〇〇時間後に出勤可能)を返信してもらいます。普段から使用しているLINEを使用することで、職員も混乱なくスムーズに行うことができました。初めての試みでしたが、自分の置かれた状況を考えた多種多様な返信内容があり、情報収集班も参考となる安否確認訓練になりました。



職員は、自身も被災している中で施設へ出勤しなければなりません。参集率を上げるためには、職員自身の備えが大切となります。訓練を行うことにより職員の防災意識を高め、参集率アップに繋がっていきたいと思います。

早い段階で事業を復旧するためには、あらゆることを想定し、備えることがとても大切になります。事業継続計画の中の災害時の基本方針にもしている「利用者の生命と生活を守る」「職員の生命と生活を守る」「地域の高齢者の生命と生活を守る」を念頭に、今後も定期的に訓練を実施し、事業継続計画をブラッシュアップしていくことで、ご利用者、職員、地域の方々の安全を守っていきたいと思います。

知っていますか？ 緑茶のパワー



緑茶には殺菌効果があるカテキンが含まれています。緑茶を飲むことでインフルエンザ等の感染症や風邪を予防する効果が期待できます。さらにカテキンには、免疫細胞を活性化させる効果もあるので、免疫力を上げる働きも期待できます。カテキンが含まれる緑茶を飲んで風邪予防を心がけましょう。また殺菌効果を利用したお茶うがいも有効です。

ダイエット効果

緑茶に含まれているカテキンには、脂肪の代謝を高める効果や、糖質の吸収を抑えるはたらきがあるとされており、この効果をうたった特定保健用食品の緑茶も販売されています。脂肪の代謝が向上することで、体脂肪をエネルギーとしてより多く消費できるようになります。体内で消費できなかった糖質は体脂肪として体の中に蓄えられてしましますが、カテキンが含まれている緑茶で糖質の吸収を抑えることで、ダイエットに繋がると期待されています。



リラックス効果

緑茶に含まれているテアニンにはリラックス作用があり、テアニンを摂取すると脳にα波が強くなります。このことから、テアニンを含む緑茶を飲むことでリラックスする効果が期待できます。また、テアニンは脳の興奮を抑えて神経を沈静化するのはたらきもあり、快適な睡眠が得られるという効果もあります。日常的に受けるストレスを緩和することや、快適な睡眠を得ることは間接的に免疫力を上げることにも繋がっています。



生活習慣病予防

カテキンには、血中コレステロールの吸収を抑える効果や血糖値の上昇を抑える効果、血圧の上昇を抑える効果が期待できます。動脈硬化や高血圧症、脳血管疾患、心疾患の予防に繋がります。

1日の目安量

緑茶に含まれるカフェインは、過剰摂取してしまうと、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出る恐れがあります。カフェインの1日の摂取量は健康な成人で400mgです。緑茶1杯(200ml)あたりカフェインは約30mgなので、緑茶は1日に10杯までとすると良いでしょう。

▶ 飲むタイミングにもポイント！

緑茶に含まれるカテキンには脂肪燃焼効果があります。運動によって脂肪燃焼を促進させるには、**運動前の1~2時間前**に飲むことがおすすめです。血中のカテキンの濃度が高い状態で運動をすることで、より効率よく脂肪を燃焼させることができます。また、食後の血糖値の上昇を抑えるには、**朝より夕方**に飲むことが効果的です。



緑茶の茶殻、捨ててはいませんか？

● シンクの汚れ落としに

茶殻を出汁パックに入れて磨きます。緑茶のカテキンには、抗菌作用があるため、シンクの除菌に効果的です。また、手荒れの心配もありません。

● 消臭剤として利用する

緑茶に含まれるカテキンには消臭効果があります。冷蔵庫や電子レンジ、魚焼きグリル、また下駄箱など臭いの気になるところに入れておくのが効果的です。

<作り方> 平たいお皿などに出がらしを出して自然乾燥させるか、フライパンや鍋で乾煎りします。小瓶や不織布の袋などに入れて出来上がり。よく乾燥させてから使うことがポイントです。

● 入浴剤として利用する

緑茶の香り成分「青葉アルコール」にはリラックス効果があります。茶殻を目の細かい布袋に入れてお風呂に入れるだけで、普段と違ったお風呂になります。急須1回分の茶殻でも十分に香りを堪能することができます。



● 料理の材料にする

すりつぶした茶殻をゴマやかつお節と一緒に乾煎りすれば、手作りのふりかけになります。茶葉が黒っぽくなり、完全に水分が飛んだら完成です。お好みで塩や唐辛子、雑魚を混ぜてもおいしいです。



いかがでしょうか？ 私たち日本人に親しみが深い緑茶は、昔から私たちの健康も支えてくれたのかもしれない。だんだん暖かくなってきてはいますが、身体に馴染んだ緑茶を飲んで余寒を乗り越えましょう！

スウィート・ハート・ホーム 看護師 梶 由加利



Sweet Cafe

各日14:00~15:00開催

開催予定日 4月26日(水)・5月31日(水)・6月28日(水)