

# 令和4年度 決算の状況

## 貸借対照表

資産の部	当年度末(単位:円)
流動資産	515,277,949
現金預金	423,493,917
事業未収金	90,741,942
未収金	421,020
立替金	261,618
1年以内償却予定長期前払費用	359,452
固定資産	865,953,806
基本財産	734,378,273
土地	268,962,506
建物	465,415,767
その他の固定資産	131,575,533
建物	6,112,323
構築物	5,808,209
車輛運搬具	75,064
器具及び備品	9,958,898
有形リース資産	2,533,788
権利	686,856
無形リース資産	2,836,512
施設整備等積立資産	66,195,933
修繕積立資産	37,154,000
差入保証金	150,000
その他の固定資産	63,950

## 負債の部

流動負債	72,758,453
事業未払金	13,259,584
1年以内返済予定設備資金借入金	13,157,000
1年以内返済予定リース債務	3,212,784
未払費用	25,328,977
預り金	272,291
職員預り金	511,817
賞与引当金	17,016,000
固定負債	2,356,776
リース債務	2,356,776
負債の部合計	75,115,229

## 純資産の部

基本金	271,446,504
国庫補助金等特別積立金	120,340,308
その他の積立金	103,349,933
施設整備等積立金	66,195,933
修繕積立金	37,154,000
次期繰越活動増減差額	810,979,781
(うち当期活動増減差額)	(△6,495,869)
純資産の部合計	1,306,116,526
負債及び純資産の部合計	1,381,231,755

## 事業活動計算書

サービス活動増減の部		当年度末(単位:円)
収益	介護保険事業収益	618,863,004
	サービス活動収益計(1)	618,863,004
費用	人件費	409,963,386
	事業費	106,605,175
	事務費	87,469,737
	減価償却費	35,256,011
	国庫補助金等特別積立金取崩額	△7,905,119
	サービス活動費用計(2)	631,389,190
サービス活動増減差額(3=1-2)		△12,526,186

## サービス活動外増減の部

収益	受取利息配当金収益	72,000
	その他のサービス活動外収益	6,728,915
	サービス活動外収益計(4)	6,800,915
費用	支払利息	76,157
	その他のサービス活動外費用	694,441
	サービス活動外費用計(5)	770,598
サービス活動外増減差額(6=4-5)		6,030,317
経常増減差額(7=3+6)		△6,495,869

令和5年3月31日現在  
法人名:社会福祉法人 ザ・ハート・クラブ 事業名:事業全体

(自)令和4年4月1日(至)令和5年3月31日  
法人名:社会福祉法人 ザ・ハート・クラブ 事業名:事業全体

## 特別増減の部

収益	施設整備等補助金収益	0
	特別収益計(8)	0
費用	固定資産売却損・処分損	0
	国庫補助金等特別積立金積立額	0
	特別費用計(9)	0
特別増減差額(10=8-9)		0
当期活動増減差額(11=7+10)		△6,495,869

## 繰越活動増減差額の部

前期繰越活動増減差額(12)	817,475,650
当期末繰越活動増減差額(13=11+12)	810,979,781
基本金取崩額(14)	0
その他の積立金取崩額(15)	0
その他の積立金積立額(16)	0
次期繰越活動増減差額(17=13+14+15-16)	810,979,781

\*その他の計算書類・定款については  
ホームページに掲載しておりますのでご確認ください。



# ザ・ハート・クラブ

広報誌

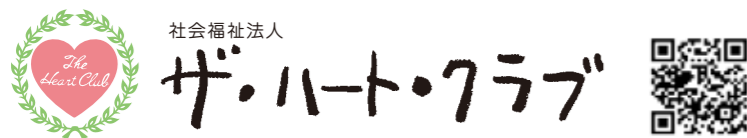
風が涼しくなって秋の気配が  
色濃くなってきました♪

No. 83号  
2023年10月発行



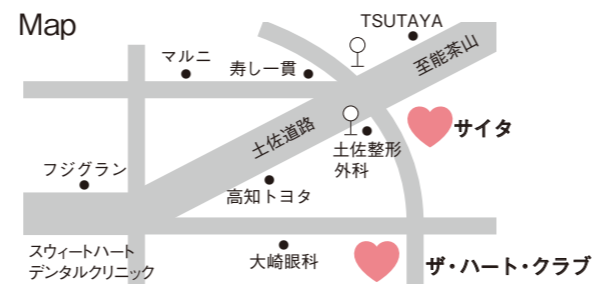
## 記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・夏祭り特集
- ・研修報告
- ・管理栄養士より「豚バラと小松菜のんにくバター蒸し」
- ・医務室より「秋バテとは?」
- ・お知らせ
- ・寄附のお礼
- ・決算報告



〒780-8061 高知市朝倉甲64番地1  
TEL: 088-840-7100(代) / FAX: 088-840-7480(代)  
<https://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



- 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

# スイート・ハート・ホーム

## おやつにところてん!

おやつレクリエーションでところてんを作って食べました♪

味は“黒蜜”と“かつお出汁”です。お好きな味どうぞ〜。

夏といえばこれよ!!

ごちそうに夢中!!

私は甘いのにしようかな♪



## 出前でスペシャルランチ☆

お寿司おいしい!

お寿司や海鮮丼、うな重など食べたいものを選んで、出前注文しました! 出前もたまにはいいですね〜♪ おやつにはシャトレゼのケーキやプリンも食べました!



## 手作りスイカ割り!

なんとスイカは職員のお手製です♪ みんなで右! 左! と声援を送り、スイカ割りを楽しみました!

おやつには本物のスイカを食べました。



われた...

パッカーン!!!

とりゃー!!

スイカ甘いねえ



# サムフォット

## 手作り笹で七夕様☆

竹から笹の葉まで全部ご利用者と一緒に手作り! 短冊に願いを込めて書き、手作り笹に飾り付けをしました。

願い事叶うといいな



## 絵本はやっぱりいいですね〜♪

ボランティアの方に来ていただいて、絵本の読み聞かせをしていただきました。

かわいい絵本の世界に、みんな魅了されていました。



## 輪抜け様

恒例のサムフォット輪抜け様を行いました! 今年一年の皆様の無病息災を願いました。



これで1年間健康間違いなし!

# 小規模サイタ

## あじさい見学

野市と土佐市のあじさい街道へ出かけ  
てきました。土手一面に色とりどりのあじ  
さいが咲いていて、とても  
見応えがありました。

あじさい  
きれいやねえ



風が  
気持ちいいこと



## たなばた会をしました

おりひめとひこぼしのテーブルゲーム  
やたなばたクイズをして楽しみました♪  
昼食は、冷やしそうめんやスイカなどの  
夏メニューを頂きました！



さあ  
いくぞね！

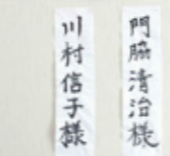
それー!!

## 感謝の気持ちを込めて☆

敬老の日のお祝いをしました。  
職員による“銭太鼓”を披露したあ  
と、〇×クイズ大会を行いました。  
昼食にはお祝い膳を♪これから  
もお元気でいて下さいね (^\_^)/



ごちそうやね!



ハイ  
ポーズ!!

# デイ・ショートステイサイタ

## どら焼きを作ろう!

出来上がった小さめのホットケーキにあん  
こやジャムをお好みでON!!  
生地を重ねるとホカホカ  
のどらやきが完成!

おいしくなーれ

手作り最高!



背筋が伸びて  
気持ちいい!

## 余暇活動～こんなことやってます～

脳トレボードやハンカチ畳み、塗  
り絵に制作等色んなことをやって  
います!

★ 余暇活動の間には看護師に  
よる機能訓練も実施しています。  
みんな楽しみながら身体を動  
かし、頭も身体もフル回転です!  
(^^)!



脳トレで  
頭シャッキリ!

ザ・ハート・クラブ

# 夏祭り特集 2023

うまい!!

小規模サイト

よっちよれ  
よっちよれ!

おたがし  
あま〜い!

はい  
ホーズ!!

あーら  
よっと!

あーん!!

どれを  
食べようかしら?

スウィート・ハート・ホーム

サムフォット

デイ・ショートステイサイト

おまつり  
最高!

よっちよれ  
よっちよれ!

ドキドキ...  
ハラハラ...

## ■ 接遇マナー 全体研修

6月23日・28日に当法人理事の小島千賀氏を講師にお招きし、接遇マナーの全体研修を行いました。研修では法人の理念に沿って講師の経験談を交えながらお話ししてくださいました。“心のこもった支援”とは、これまで社会に貢献されてきた方々に敬意をもって接する事。相手の気持ちに寄り添った言葉選びや表情、身だしなみの大切さについて学びました。そして、実際に新規入所者が施設に来られた場合やデイサービスの送迎時を想定した対応の仕方をロールプレイング形式でみんなで意見を出し合いました。心地よい挨拶を心掛け、施設で起きた事や日々の生活の様子をご家族に伝えていく事で、安心感や信頼を築いていけるよう努めていきたいです。



## ■ 消防訓練



6月28日(水)に消防訓練を実施しました。職員には事前に火元を伝えず、警報ベルの音で訓練がスタートしました。訓練では受信機で示される火災発生場所を確認し、初期消火や火災発生を伝える館内放送、消防署からの返電への対応を行います。ご利用者の避難誘導や状況報告、逃げ遅れた人がいないか確認するなど声を掛け合いながら行いました。

訓練後には、施設内に設置している“消火用散水栓”の使用方法を確認し、実際に一人ずつ放水を体験しました。今後も職員の防火・防災に対する意識を高めるため、繰り返し訓練を行ってきたいと思います。

## ■ 感染対策委員会 全体研修

7月21日(金)に、日頃から調理でお世話になっているシダックスの宮地様を講師としてお招きし、感染対策委員会の全体研修を行いました。

研修では、食中毒発生の要因やその予防方法についての講義を受けました。冬季はノロウイルスによる胃腸炎が多く発生しますが、湿度と温度が高くなる夏季には黄色ブドウ球菌などの細菌による食中毒が発生しやすくなります。多くの食品は汚染されていても味や匂いに変化がみられないため、ほとんどの人が汚染に気づかずに食べてしまいます。また、熱に強く、一度発生してしまうと100℃で30分間の過熱でも毒素を消すことはできません。食材に細菌が付着するのを防ぐためには、手洗いとアルコールによる消毒が効果的です。その他、調理の際は肉や魚を他の食材と同じ包丁やまな板で扱わないようにし、洗浄したり熱湯をかけることで除菌ができて食中毒の予防になることを学びました。食中毒の蔓延を防ぐためには、ご利用者の体調の変化にいち早く気付くことがとても大切です。日頃から健康状態を注意深く観察することも感染対策に有効であることを今回の研修で再確認しました。

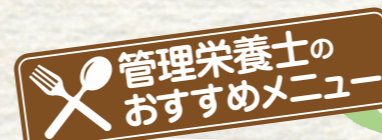


## ■ 第70回四国老人福祉施設関係者研究大会

8月29日・30日の2日間にわたり、「第70回四国老人福祉施設関係者研究大会」が高知県で開催されました。

1日目の全体会では、全国老人福祉施設協議会の大山知子会長による基調報告から始まり、淑徳大学の結城康博教授による「アフターコロナにおける介護福祉の今後の在り方について」の講演、映画監督で高知に移住された安藤桃子監督の講演を聞かせていただきました。2日目の研究部会では、人材確保戦略や食事、認知症ケア等、7つの部会に分かれて、事例発表が行われました。当法人の職員は「人材確保戦略」「食事サービスと栄養マネジメント」「介護保険における在宅サービスの実践と課題」「アフターコロナにおける介護分野での生活の在り方について」に参加しました。各施設の取り組み内容等を聞いて、共感する部分もありながら、当法人の今後の課題も見えてきました。

久しぶりの大規模な集合研修となり、たくさんの施設の方と情報交換することもできました。個々のスキルアップを目指しつつ、ご利用者の皆様に安心して過ごしていただけるよう職員間で協議しながら、様々な取り組みを行っていききたいと思います。



## 豚バラと小松菜のんにくバター蒸し



ぱぱっと簡単レシピでも  
栄養はしっかり!

みなさんのお家に電子レンジはありますか？ 温めや解凍に使用することが多いと思いますが、最近では簡単・スピーディー・洗い物も少なく少量でも料理ができる調理アイテムとして活用されることが増えています。少ない材料でおかずになる1品をご紹介します。



### 小松菜豆知識

通年流通していますが、本来の旬は12月～2月でビタミン・鉄分・カルシウムが豊富な緑黄色野菜です。同じ緑黄色野菜のほうれん草に比べるとアクが少ないので下茹でせずに使えます。

●カルシウム：乳製品と比較するとカルシウムの吸収はよくないため、きのこ類や魚など吸収をよくする栄養素のビタミンDを含む食品といっしょに摂ると良いでしょう。

●鉄：非ヘム鉄とよばれあまり吸収がよくないので動物性のたんぱく質やビタミンCといっしょに摂ると効果的です。

### 作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切って塩、こしょうをふる。小松菜は根元を落とし、4cm幅に切る。
- ② 耐熱容器にAの合わせ調味料を入れてふんわりとラップをし、電子レンジで600W30秒加熱する。
- ③ 耐熱容器に、小松菜を盛り、その上に豚バラ肉をなるべく重ならないようにのせ、②を回しかけふんわりとラップをし、電子レンジで600W4分加熱し、ラップをしたまま2分ほど置いて完成。

(1人当たり) エネルギー:346kcal/たんぱく質:12.5g/脂質:30.2g/塩分:1.8g

### 材料(2人分)

- 豚バラ薄切り肉 …… 150g
- 塩・こしょう …… 各少々
- 小松菜 …… 1束
- 酒 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/3
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1
- バター …… 10g
- おろしにんにく …… 小さじ1/2

管理栄養士 明神麻由美

# 秋バテとは？

皆さん、“秋バテ”をご存じですか？夏バテに比べるとあまり馴染みのない秋バテですが、秋バテで悩む人は意外と多く、最近少しずつ認知されるようになってきました。夏バテは夏に暑い日が続き体調を崩し、自律神経のバランスが崩れることで起こります。しかし、秋バテは原因が異なります。秋バテは、日々の気温が安定しなかったり、1日の中でも朝夕で大きく差が出てしまう寒暖差によって体調を崩してしまい、様々な症状を起こします。また、秋雨前線が停滞したり、多くの台風が通過するなど、気圧変動により、自律神経のバランスが崩れて秋バテが起こります。



つまり！夏バテは“暑さ”でバテて、秋バテは“温度差”でバテるわけです。主な症状は、夏バテに似た以下のような症状です。

## 秋バテの主な症状

- ① 体がだるい
- ② 疲れがとれない
- ③ 頭が痛い
- ④ めまい、立ち眩みがある。
- ⑤ 食欲がない
- ⑥ 胃がもたれる
- ⑦ 舌に白いコケ状のもの(舌苔)がつく。



ぜったい



秋は暑くなったり、寒くなったりします。徐々に変化していく場合、身体はそれに合わせていくのですが、急な変化に対してはなかなか順応しなくなります。そこで無理をせず、衣服などで調節することも大切です。秋バテ対策は特別なことをするのではなく、じんわり、ゆったりリラックスする時間を作って、自然な回復を待つのがポイントです。秋バテを解消して、爽やかな秋を満喫しましょう！

スウィート・ハート・ホーム 看護師 中山 雅代



## 秋バテの予防と対策

### 1. 食事

1日3食、バランスの良い食事を規則正しく摂ることで、できるだけ冷たい物を避け、温かい物を食べたり飲んだりします。食事中はゆっくりよく噛み、胃腸の状態を整えることが大切です。



### 2. 運動

適度の運動することで、発汗機能を高めることができます。また、身体の血行を良くすることで、肩こりの原因になる乳酸などの疲労物質を代謝させることができます。ウォーキングなど少し汗をかく程度で、無理のない範囲で十分です。



### 3. 十分な睡眠

睡眠不足で自律神経のバランスが崩れてしまうと、症状が悪化していくことになります。適度な運動を行い入浴では、ぬるめのお湯にゆっくりと浸かり疲れを癒しましょう。眠気を感じた時に寝るようにしましょう。



# お知らせ

## ショートステイ専用フロアになりました！

各階にあったショートステイの部屋16床を新館1階のフロアにまとめ、ショート専用フロアにしました。入所者とショートステイのフロアを分けることで感染対策がしやすくなると共に、ショートステイのご利用者同士が交流することでより活動的に過ごしていただけます。

また、ショートステイ専属の機能訓練指導員を配置しており、一つのフロアで機能訓練を行うことができ、全体を把握しやすくなりました。

### ▶ 新しい機能訓練アイテムの紹介 ▶



膝折れやふらつき予防のため股関節や膝関節周囲を中心に運動をしています。また、手すりを使わないことで体幹も鍛えられるため立位バランス能力が上がり、歩行時の足の振出しが円滑に行えるようにも訓練しています。弱った足を庇いながら歩く習慣がついてしまった人は、均等に足へ体重が乗るよう荷重練習にもなります。

## ふくし就職フェアに参加しました！



7月8日(土)に高知市文化プラザかるぼーとで開催された“ふくし就職フェア”に参加してきました。当日は福祉職場への就職を希望される学生や関心のある方などが来場され、会場はたいへん賑わってありました。直接来ていただいた皆様に、当法人の理念や魅力、各事業所の特徴や職場環境などについてPRする良い機会となりました。ブースに来ていただいた皆様、ありがとうございました。

“ふくし就職フェア”は人材確保に繋がる重要な機会となりますので、これからも参加して、福祉職場の魅力をアピールしていきたいと思っております。

## 寄附のお礼

- 中内信子様 …………… 電子レンジ

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。



Sweet Cafe 各日14:00~15:00開催

開催予定日 10月25日(水)・11月29日(水)・1月31日(水)・2月28日(水)・3月27日(水)