社会福祉法人 ザ・ハート・クラブ
困りごと相談室

地域の身近な存在、社会資源の一つとして、
困りごと相談室をぜひご利用ください。

相談日 毎週 月・水・金曜日
（午前9時～午後5時）

窓口
特別養護老人ホーム スウィート・ハート・ホーム
本館1階 困りごと相談室
電　話 ：088–840–7100（代表）
メール ：komarigoto@thc.or.jp
ＵＲＬ ：http://www.thc.or.jp

対象者として

- **要支援・要介護者及びその家族**
  在宅生活が継続できるよう支援すると共に、家族の介護負担の軽減につながる提案などを行います。
- **独居又は夫婦のみの高齢者世帯**
  加齢等による不安や悩みを解消するための支援を行います。
- **引きこもり、ニート及びその家族**
  就労支援の一環として、当法人の事業所でのボランティア活動を通じて、働くきっかけを作ります。
- **生活保護等の低所得世帯**
  経済的理由により、尊厳のある生活を送ることが困難な状況にある方に対して、適切なサービスを受けることができるよう支援します。

お気軽にご相談ください！

※ 対象者は上記に限りません。
様々な相談を承りますので、
お気軽にご相談ください。

寄附のお礼

- 西岡 八重様ご家族　（お野菜）
- 岡村 多津美様ご家族（お花・日舞用品）
- 吉成 好恵様ご家族　（お花）

大切に使わせていただきます。
ありがとうございました。

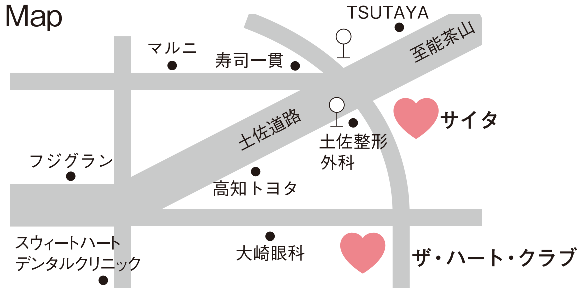
社会福祉法人
ザ・ハート・クラブ

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

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 サイタ
- デイサービスセンター サイタ
- ショートステイセンター サイタ

Map



- 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

秋号
No.60
2017年10月発行

みんな、楽しんでくれたで～♪

記事ご紹介

- 各事業所の行事等の報告
- ザ・ハート・クラブ夏祭り特集2017
- 医務室より「サルコペニアについて!!」
- おすすめメニュー「さつまいもチーズケーキ」
- 研修報告 ・お知らせ ・職員の赤ちゃん誕生
- 困りごと相談室 ・寄付のお礼

スウィート・ハート・ホーム「流しそうめん」

みなさん、流れてくるそうめんに夢中!!
必死にすくおうとするも、そうめんが逃げていく～ (> <)
みかんや、さくらんぼも流れてきました!!小さいフルーツもお箸で上手にキャッチ♪
真夏の暑さが吹っ飛び、涼しさを感じました。

サムフォット「レクリエーション(制作編!!)」

日頃のデイの制作風景です!!
細かい貼り絵をしたり、足置きを作ったり、
皆で楽しく制作しています☆
皆さん、細かい作業もお手の物!!
次は何を作ろうかな～♪

小規模サイタ「よさこい喫茶」

高知の城下へ来てみいや～♪
高知といえばよさこい祭り。そして夏の風物詩といえば「カキ氷」。カキ氷は自分好みのトッピングやシロップをかけて食べました。締めは職員によるよさこい踊り。夏らしい喫茶会を楽しむことができました。

デイ・ショートステイサイタ「敬老会」

職員渾身の歌から始まり踊り、寸劇とたくさんの催しで幕を開けたサイタの敬老会。
昼食には松花堂弁当、おやつには養老まんじゅうと一日かけての敬老のお祝い♪
楽しんで頂けたでしょうか?

ザ・ハート・クラブ

夏祭り特集 2017

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タ

小規模サイタ

今年も地域の皆様、学生ボランティア、その他多くの方々のご協力のもと盛大に夏祭りを開催することができました。

ご利用者のみなさまにとっても楽しい夏の思い出となりました。

お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。

医務室より

サルコペニアについて！！

サルコペニアとは

サルコペニアとは、加齢や疾患などによって筋肉量が減り、「全身の筋力低下が起こること」や歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。

サルコペニアの原因は、人それぞれです。加齢以外に原因が特定できないものもあれば、認知症などと同じように若い人でもサルコペニアを発症する場合があります。

サルコペニアという言葉は、初めて耳にする方も多いかもしれませんが、ギリシャ語で筋肉を表す「sarco(サルコ)」と減少を表す「penia(ペニア)」を合わせた比較的新しい造語です。

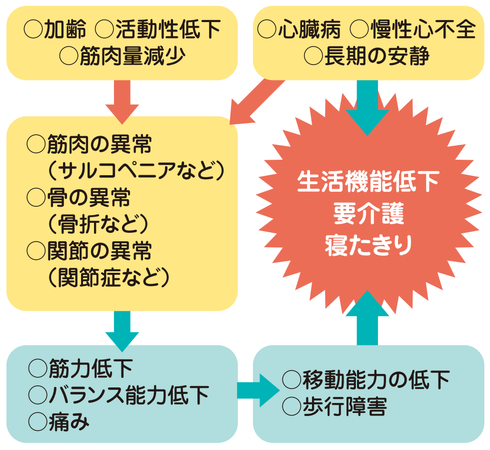
サルコペニアの原因（加齢以外の主な原因）

①幼少期における発育、発達の影響
②不活発な生活習慣
③たんぱく質の摂取量不足など不適切な食習慣
④重度な臓器障害や慢性疾患をかかえている
⑤特定の薬物の使用

サルコペニアの予防

サルコペニアに陥らないためには適度な運動とバランスのとれた食事、生活習慣の見直し、積極的な社会活動への参加、慢性疾患の管理を行い、心身の健康を維持することが大切です。それらのことを心がけて、いつまでも健康で自立した生活を送りましょう。

サルコペニアの原因



サルコペニアの予防には、適切な栄養と適度な運動が重要です。

管理栄養士のおすすめメニュー

さつまいもチーズケーキ

① さつまいもは皮をむいて3cm角くらいに切って水にさらし、ラップをしてレンジで5分くらい加熱し、フォークでつぶせるくらいまでやわらかくする。
② 室温に戻したクリームチーズと①のさつまいもと薄力粉以外の材料をフードプロセッサーでなめらかになるまで撹拌する。
③ ②をボールにうつし、薄力粉を振るっていれ、さっくりと混ぜる。
④ ペーパーをセットした型に流し込む。表面をならすために型を数回トントンと落とし、竹串で表面を3周くらい混ぜる。
⑤ 170℃で予熱したオーブンで50分焼く。焼きあがったら、荒熱をとり型ごと冷蔵庫で一晩冷やす。

さつまいも豆知識

秋から冬にかけて収穫をむかえるさつまいも。料理やお菓子に色々と使え、老若男女に親しまれる食材です。

- カリウム・カルシウム・ビタミンC・ビタミンE・食物繊維が豊富で風邪の予防、便秘、シミ、ソバカスに効果があります。また、包丁で切ると浮き出てくる白い液はヤラピンといって腸の働きを整える成分です。
- 甘みを十分に引き出すには蒸すか、オーブン加熱などでじっくりと調理すると良いでしょう。
  さつまいものビタミンCは熱に強い特性があります。また、皮にカルシウムが多く含まれているため、皮ごと食すこともおすすめします。
- レモンなどと組み合わせることでビタミンEやビタミンCの効果を高めることができます。また、油脂と組み合わせることでビタミンの吸収率を高める効果があります。

材料（18cmケーキ型）

- さつまいも……………中1本(250gくらい)
- クリームチーズ……………100g
- 生クリーム……………200cc
- 砂糖……………80g
- 卵……………2個
- バター……………10g
- バニラエッセンス……………数滴
- 薄力粉……………30g

（1人当たり）エネルギー:268kcal／たんぱく質:4.2g／脂質:15.6g／塩分:0.2g

研修報告

褥瘡対策委員会研修会

7月20日(木)に、当施設の理学療法士を講師として、「褥瘡を作らないためのポジショニングを見直そう」と題した研修会を行いました。

研修会では、ご利用者の褥瘡を予防するために「スタッフとして何をしなければならないか」、「何に注意すれば良いのか」を、臥床時・座位時のポジショニングや除圧の仕方などの演習を交えながら学習しました。

ご利用者に苦痛なく、快適に過ごしていただくために今回学んだことを実践し、褥瘡予防に努めてまいりたいと思います。

コミュニケーション研修会

8月16日(水)に、オフィス熱気球の伊藤英子様を講師にお招きし、「人を大切にするコミュニケーション～基礎編」と題した研修会を行いました。
まず、コミュニケーションは、①自分としっかりコミュニケーションする(自分の考え方を知る)、②傾聴・受容・承認(相手とどう関係を作っていくか)、③話の種を蒔き、育てる(話をしている時に、起きている事柄ではなく、相手そのものに焦点をあてる)の3つのポイントがあると教わった後、この3つのポイントについてグループワークを行いました。グループワークでは、しっかりうなずき、相づちを打ってくれると聞いてもらっていると感じ、過去形や否定的な事を言われると嫌な気持ちになりました。また、自分自身のコミュニケーションにおける癖が分かり、どのような考え方なのか、どのように会話しているのかを考える良い機会となりました。

講師の伊藤様は最後に、スキルや方法以上に「相手に対する姿勢が大切」と言われました。今後は3つのポイントを意識しながら相手の強みや持ち味、感謝も積極的に伝えていけるようにコミュニケーションを取っていきたいと思います。

マットレスについての研修会

9月22日(金)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」の研修会を行いました。

研修会では、マットレスの種類や特徴について講義を受け、褥瘡を予防・改善していくためのマットレス選びの基礎知識を学びました。また実際にウレタンマットやエアマットに寝てみて寝心地を体験することで、寝ている時にどこに体重がかかっているのかを自分自身の身体で感じることができました。今回の研修で学んだことをマットレス選びの際に活用していきたいと思います。

お知らせ

ホームページに広報誌掲載しています!!

社会福祉法人ザ・ハート・クラブのホームページでも広報誌をみることができるようになりました。今まで発行してきた過去の広報誌もみることができますので、社会福祉法人ザ・ハート・クラブのホームページをぜひのぞいてみてくださいね!!

ザ・ハート・クラブ　検索

http://www.thc.or.jp/

QRコード

トップページから広報誌のバナーをクリックしてください!

職員の赤ちゃん誕生

ご出産おめでとう!

元気で健康な子供に育ってね。

おおはら　かい
大原 榎生くん
性別 男の子
体重 2324g
誕生 平成29年6月10日

スウィート・ハート・ホーム
大原美和(介護職員)

スウィート・ハート・ホーム
川村栄美(介護職員)

たくましい男の子に育ってね。

かわむら　ふうと
川村 風翔くん
性別 男の子
体重 2840g
誕生 平成29年5月7日

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12日(木)・11月30日(木)

各日14:00～15:00開催 ※12月は餅つきがあるためお休みします。

(きりとり線)

NO.60 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。