

# お知らせ・

## 社会福祉法人 ザ・ハート・クラブ 第3回事例研究発表会のご案内

日時：平成28年11月20日(日) 13:00～16:00

場所：在宅介護支援事業所サイタ 地域交流ルーム  
高知市朝倉甲25-1 TEL 088-856-5661



発表内容の詳細については、ちらし配布  
及びホームページにて公開します。  
多くの方々のご参加をお待ちしております。



お母さんより  
素直で明るく元気な子に  
育って欲しいです。

### 職員の赤ちゃん誕生

命名 平山 由奈 ちゃん  
誕生 平成28年4月12日生まれ  
体重 2,902 グラム

お母さんの平山由衣さんは、何と産後2ヶ月で仕事復帰!!  
赤ちゃんと離れるのは寂しいと思いますが、元気に働いてくれています。

### 寄附のお礼

●匿名ご家族より (トイレットペーパー)

大切に使わせていただきます。  
ありがとうございました。



### スイートカフェ SweetCafe

ご家族・地域の皆さんご利用ください

開催日

10月22日(木)11月26日(木)

※12月は「もちつき」のためお休みします。

### \* NO.56 コーヒー引換券 CafeTicket

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。

ご家族の面会等、お気軽にご利用ください。

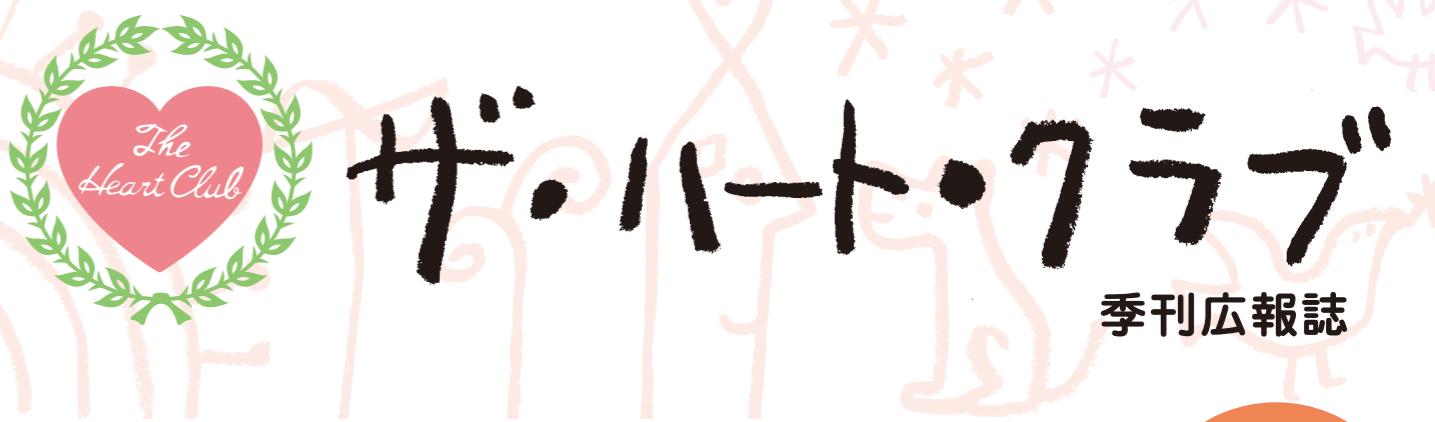


社会福祉法人  
**ザ・ハート・クラブ**

〒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](mailto:info@thc.or.jp)

#### 事業所一覧

- 特別養護老人ホーム スイート・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



季刊広報誌

「長寿を心より  
お祝い申し上げます！」



秋

No.56

2016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
- 医務室より / 管理栄養士のおすすめメニュー
- ご利用者の人生の歩み
- お知らせ

# ス威ート・ハート・ホーム



## サムフォット

### 9月の 「お誕生日会」

お誕生日会では職員がハンドベルで「お誕生日の歌」を演奏しています。たまに音をはずしていますが、ご利用者はあたたかく見守ってくれています。9月は、八十八歳の方がおられたため、「米寿」も一緒にお祝いさせていただきました。いくつになっても誕生日はうれしいものですね。



## 「敬老会」

9/15

日頃の感謝を込めて、私たちの大先輩であるご利用者の皆様のご長寿をお祝いしました。

100歳以上ご利用者3名には、職員が手作りしたメダルをプレゼントしました。

毎年恒例の敬老会、来年も元気にお会いできるのを楽しみにしています!

## 小規模サイタ



## 「サイタオリンピック」

8/16~8/17

リオオリンピックにちなんで小規模サイタでもオリンピックを開催しました!ご利用者の選手宣誓から始まり、懐かしいパン食い競争や飴食い競争、応援合戦でたいへん盛りあがりました。糸巻き競争では、昔取った杵柄で手際の良さを見せつけられ、職員はまったく歯が立ちませんでした。

こんな生き生きした表情で一生懸命に競技をするご利用者を見ていると、次は四年後と言わず毎年行つていきたいと思いました。

## 「敬老会」

9/13~9/15

「笑う門には福来たる♪」大いに楽しんでいただこうと、演出にも力が入りました!ご利用者の応援の声や笑い声は活気に満ちあふれていて、私たち職員の方が元気をもらいました♡

## デイ・ショートステイサイタ



# ザ・ハート・クラブ 夏祭り 特集 2016



## 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。お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。この紙面を借りて、改めてお礼申し上げます。



## デイ・ショートステイサイタ

## 口腔ケア研修会



9月1日(木)に、当施設のご利用者も診ていたしているス威ートハートデンタルクリニックの武政賢洋院長を講師にお招きし、「お口は健康の窓口～口腔ケアセミナー～」と題した研修会を行いました。

武政院長からは、口腔ケアと誤嚥性肺炎との関係性(口腔ケアにより咽頭における細菌数を減少させ、間接的に誤嚥性肺炎が予防できる)、食欲との関係(口腔内が清潔になると、味覚が正常に戻る→食欲が増す→噛む回数が増える→脳の血流が増える→唾液の分泌が多くなる→自浄作用が増し口腔内がきれいになる)等をわかりやすく説明していただきました。

これからもしっかりと口腔ケアを行って誤嚥性肺炎を予防し、ご利用者の安心・安全な生活を守りたいと思います。

## 褥瘡委員会研修会

9月15日(木)に、株式会社フードケアの杉山正治様を講師にお招きし、「褥瘡と低栄養」についての研修会を行いました。

座学では、褥瘡がある方の6~7割は低栄養状態であるため、褥瘡を予防するためには、エネルギーとたんぱく質を十分に摂取すること、栄養補助食品や経腸栄養剤を上手に活用すること、そして、たんぱく質合成を助ける亜鉛やビタミンCの摂取が重要であるということなどを学びました。座学の後は、いろいろな形態の栄養補助食品を試食し、ご利用者に無理なく食べいただけるものを検討しました。

今回の研修会では、褥瘡は徐圧やスキンケアだけではなく、栄養面が大きく関係しているということを改めて実感させられました。



## 事故防止委員会研修会



9月27日(火)に、高知県福祉研修センターのスーパーバイザー山本満壽子様を講師にお招きし、「ヒヤリ・ハット」についての研修会を行いました。ヒヤリ・ハットとは、重大な事故には至らないものの、事故に直結してもおかしくない一歩手前の事例の発見のことで、文字通り突然的な事象やミスにヒヤリしたり、ハッとしたりするものです。

この研修会では事例を基にした座学を中心に、車椅子への移乗介助時に注意する点等、実技を交えての演習も行ない、演習時に職員が個々に危険だと感じたところを話し合いました。

一つの重大な事故の背景には、29の軽易な事故と300のヒヤリ・ハットが伴っていると言われています。今回の研修会では、ヒヤリ・ハットがいかに重要であるかということを改めて感じました。今後も一つひとつのヒヤリ・ハットを分析して問題点を洗い出し、事故を防ぐ取り組みを行っていきたいと思います。

## 秋の健康管理

気温も下がって爽やかな行楽の季節である秋。「夏場よりも過ごしやすいはずなのに、なぜか体調を崩しやすい」と感じている方はおられませんか?

## 1 秋の体調不良の主な要因

- ① 夏の冷えによる疲れが残っている
- ② 急激な気温の変化や日照時間の減少により自律神経のバランスが崩れる
- ③ 空気の乾燥により体内の水分が不足する



## 2 秋を健康に過ごすための方法

## ① 体を温める

☆ 暖かい飲み物を飲む、お風呂に入るときはお湯にゆっくりとつかる、生姜など体を温める香辛料を使うなどして、体を温めることを意識して毎日を過ごしましょう。



## ② 早寝早起きをし太陽の光を浴びて運動する

☆ 自律神経の働きを高めるため、朝の太陽を浴びながらのウォーキングがオススメです。

## ③ 水分を積極的にとる

☆ 秋は夏にくらべると喉の渴きを感じにくくなるので、意識して水分補給をしましょう。その際には、常温のミネラルウォーターや白湯などがオススメです。

## 管理栄養士のおすすめメニュー



## ベトナム揚げ春巻き

ベトナム人介護福祉士候補生のトアンさんに教えてもらったレシピです。さくっと揚がったライスペーパーと春雨の触感があり、ベトナム料理ですが、日本人の口にも合いとても美味しいです。

## ベトナム情報

ベトナムでは、朝食はお家ではなく屋台に食べに行くのが定番だそうです!!

## 材料(約20個分)

豚挽き肉	200g	塩	少々
春雨	20g	こしょう	少々
きくらげ	3~4枚	砂糖	少々
人参	1/2本(約100g)	ライスペーパー	10枚程
小ネギ	1/4束(約40g)	サラダ油	適量
卵	1個	スイートチリソース	(好みで)

(1人当たり 5個分)

エネルギー:294kcal /たんぱく質:13.1g /脂質:12.9g /塩分:0.8g

体調管理をしっかり行い、元気に秋を過ごしましょう!

## ご利用者の人生の歩み

ス威ート・ハート・ホームに入居されている山中壽姫様の人生の歩みをご紹介します。

## 山中壽姫様

大正5年1月1日生 満100歳

国内外、  
様々な場所へ  
旅行しました!



## 100歳バンザイ!

山中さんは、四人姉弟の次女として、旧土佐郡十六村唐岩(現高知市唐岩)で生まれ、ご結婚後は4人の男の子に恵まれました。お仕事は、ご主人さまと一緒に花卉園芸をされていたそうです。戦後は、クリスマスとお正月用のチューリップや百合の促成花卉園芸に励まれ、年末年始もない多忙な日々を過ごしていました。この促成花卉園芸は、成功すれば大儲け、失敗すれば大損するという、まるで博打のようなお仕事だったようです。そのお仕事も、ご主人さまの他界により廃業し、その後は唯一の趣味である国内旅行や海外旅行、四国八十八ヶ所巡りを堪能されました。驚いたことに、山中さんは83歳まで海外旅行に行かれていたようです。その中でもハワイとカナダが印象に残っているらしく、今でも楽しい思い出だとおっしゃられています。そんなパワフルな山中さんは、100歳になった

現在も、立位や移乗動作などを軽介助で行えています。もちろん行事にも喜んで参加されています。職員の手をさすりながら「あんた、手が冷たいぞね、大丈夫かえ~?」といったわりの言葉を掛けてくださる山中さん。私たちもそんな優しい山中さんが大好きです。これからも、長い人生を歩み、豊かな経験をしてこられた山中さんに敬意を表しつつ、寄り添いながら、残りの人生の歩みのお手伝いをさせていただきたいと思います。百歳バンザイ!!

## ご家族より

入居後、何度か発病し入院したこともありますが、施設職員様の温かく手厚い介護を受け、今年無事に百歳を迎えることができました。あとどれくらいの年月を共にできるか分かりませんが、精一杯頑張って生きていってもらいたいです。