

# 令和5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	539,162,281
現金預金	450,555,440
事業未収金	88,409,584
未収金	0
立替金	197,257
固定資産	849,212,534
基本財産	708,092,632
土地	268,962,506
建物	439,130,126
その他の固定資産	141,119,902
建物	5,448,754
構築物	3,980,733
車輛運搬具	10,731
器具及び備品	8,798,681
有形リース資産	1,485,324
権利	686,856
無形リース資産	7,144,940
施設整備等積立資産	76,195,933
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	66,714,700
事業未払金	13,615,200
1年以内返済予定リース債務	3,148,584
未払費用	32,310,859
預り金	303,647
職員預り金	851,650
賞与引当金	16,484,760
固定負債	5,569,052
リース債務	5,569,052
負債の部合計	72,283,752

## 純資産の部

基本金	271,446,504
国庫補助金等特別積立金	112,443,888
その他の積立金	113,349,933
施設整備等積立金	76,195,933
修繕積立金	37,154,000
次期繰越活動増減差額	818,850,738
(うち当期活動増減差額)	(17,870,957)
純資産の部合計	1,316,091,063
負債及び純資産の部合計	1,388,374,815

## 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	631,762,562
	経常経費寄附金収益	226,049
	サービス活動収益計(1)	631,988,611
費用	人件費	400,581,639
	事業費	100,277,031
	事務費	90,611,548
	減価償却費	34,478,952
	国庫補助金等特別積立金取崩額	△7,896,420
	徴収不能額	78,376
	サービス活動費用計(2)	618,131,126
	サービス活動増減差額(3=1-2)	13,857,485

## サービス活動外増減の部

収益	受取利息配当金収益	57,377
	その他のサービス活動外収益	4,438,595
	サービス活動外収益計(4)	4,495,972
費用	支払利息	17,250
	その他のサービス活動外費用	465,250
	サービス活動外費用計(5)	482,500
	サービス活動外増減差額(6=4-5)	4,013,472
	経常増減差額(7=3+6)	17,870,957

## 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)	17,870,957

## 繰越活動増減差額の部

	前期繰越活動増減差額(12)	810,979,781
	当期末繰越活動増減差額(13=11+12)	828,850,738
	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)	10,000,000
	次期繰越活動増減差額(17=13+14+15-16)	818,850,738

\*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。

令和6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5年4月1日(至)令和6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



# ザ・ハート・クラブ

広報誌

祝★敬老の日!!  
人生を明るく生きよう♪

No. 85号  
2024年10月発行



今日という日は、  
残りの人生の最初の日である!

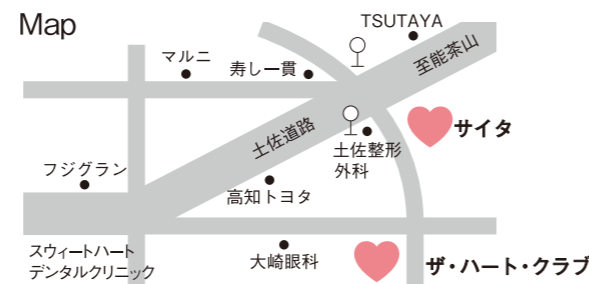
## 記事ご紹介

- ・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「防災クッキング」
- ・医務室より「尿トラブル～頻尿・尿漏れ～」
- ・技能実習生紹介
- ・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



# スウィート・ハート・ホーム 散策レクリエーション

ちょっと施設の周辺へお散歩に♪  
お花を見て、パンやお菓子を買って  
帰りました! 外の風が気持ち良い~!



お買い物  
楽しいよ!

お花  
キレイだねえ

## ご長寿おめでとうございます!

職員による出し物や、お祝い膳に大変喜んで頂きました。  
これからも、健康で元気に過ごしていきましょうね  
(^\_^)/



まあ  
うれしい!

# サムフォット

## 6月はホタルの季節です!!

サムフォット川にもホタルが来てくれました♡  
皆さん「ホタルを見るのは久しぶりー♡」と  
笑顔でいっぱいでした!!

ホタル、  
かわいいねえ



また来年もサムフォット川にホタルが  
来てくれますように♡

おいしく  
焼ける!

## 夏だ! バーベキューだー!!

バーベキューの季節が来ま  
した! サムフォットでも、高知県  
産の新鮮なお肉と野菜を準備  
し、※本物そっくり!?なダミーですが(笑)  
バーベキュー大会を開催しま  
した。皆さん焦げないように  
急いで裏返します~!



## サムフォット畑

採れたぞー!



実ったゴーヤとジャガイモを  
収穫しました。皆さんならゴーヤ  
とジャガイモでどんな料理を  
作りますか?





# 小規模サイタ あじさい見学♪

野市のあじさい街道へ行ってきました。色んな種類のあじさいが咲いていてとってもきれい♪

現地では、高知名物アイスクリンを食べました( ^\_^ )!



お天気よくてよかったねえ

まあきれいなねえ

おいそう...

お待たせしましたー!

## 敬老会

日頃の感謝の気持ちを込めて、長寿のお祝いをさせていただきました。

これからもお元気で楽しい毎日を過ごして行きましょう。



今日はごちそうやね!

おいすぎる!

はい、チーズ!

# デイ・ショートステイサイタ サイタ春祭り♪

大正琴の演奏や花笠音頭で春の到来を感じます♪ 綺麗な和菓子も春らしい♡



びっし!!

かっこいい!

おいしい!

頑張るぞー!

## こいのぼり運動会

選手宣誓したあとは... お隣へお隣へとこいのぼりを運びます! 慎重かつスピーディーに!!



おー!!!

## おやつレク♡

今回はパフェ作り! コーンフレークやコーヒーゼリーを重ねてお好みでチョコかバニラのアイスを選びます♡ クリームもたっぷりのせちゃおう!



上手にできるかな?

どんなパフェができるかな?



ザ・ハート・クラブ

# 夏祭り特集 2024



スウィート・ハート・ホーム



よっちよれ  
よっちよれ!



何が  
当たるかな?



うまい!!



小規模サイタ



よっちよれ  
よっちよれ!



かき氷  
うま〜!

サムフォット



わっしょい  
わっしょい!!

デイ・ショートステイサイタ



これはスライ!  
ごちそうだ!!



はい  
チーズ!





## ■ 接遇マナー 全体研修

5月20日(月)と27日(月)の2日間、快護ラボ知技心の山中氏を講師としてお招きし、「介護現場における職員の意識を高める接遇」と題した接遇マナー研修を行いました。

接遇とは、相手の立場に立って考える『おもてなしの心』です。今回の研修では、接遇マナーの5原則である、挨拶・身だしなみ・態度・表情・言葉づかいの5つに絞って基本的な知識から、介護現場でよくあるご利用者やご家族に対してや、職員同士での接遇を振り返り、その時々私たちの振舞い方やコミュニケーション方法を学びました。より良い職場にするためには接遇マナーの原則の理解を深めることがとても大切であると感じました。ご利用者やご家族に安心感や信頼を築いていけるよう日々接遇マナーを意識していきたいです。



## ■ 救命救急講習



6月21日(金)に、高知市消防局の救急救命講習チームの方をお招きし、応急処置の方法等について講習を受けました。

傷病者を発見し、通報をしてから救急車が到着するまでの時間は平均で9分だそうです。その場に居合わせた人(バイスタンダー)がどう対応するかで生存率や社会復帰率が大きく変わります。今回の講習で学んだことの1つに心肺蘇生法があります。心肺蘇生法は、もっとも重要な「脳」を守るため、止まってしまった心臓と呼吸の動きを助ける方法です。脳は3~4分そのままの状態が続けば回復が困難となると聞き、その重要性をあらためて感じました。

他にも、食べ物や飲み物が喉に詰まるなど、窒息の恐れがある場合に行う腹部突き上げ法と背部叩打法や、AEDの使用法、止血の方法、骨折が疑われる場合の固定方法などを学びました。今後もBCP訓練の一つとして定期的な講習を受け、知識や技術を確かなものにしていきたいと思っております。

## ■ 高齢者虐待防止委員会 全体研修

8月15日(木)に高齢者虐待防止委員会主催の施設内研修を行いました。研修では、『“その人らしさ”を大切にしたいケアを目指して』という資料に沿って、事業所ごとのグループに分かれて高齢者虐待防止について話し合い、最後に意見交換を行いました。

高齢者虐待とは、他者からの不適切な扱いにより権利利益を侵害される状態を言います。この際、虐待をした、されたといった自覚や悪意等の有無は問われず、客観的事実をとらえて虐待の判断が行われています。今回の研修で事例を2つあげて、どのような行為が虐待で、身体的虐待・放棄放任・心理的虐待・性的虐待・経済的虐待のどれに当たるのかをグループで意見を出し合いました。虐待が発生する要因や背景を考え、見えてくる課題に対して対処する方法や困っていることをひとりで抱え込まず職員同士で話し合えるような組織作りが虐待防止にとっても重要だと思いました。



## 管理栄養士の おすすめメニュー

## 防災クッキング



当法人では災害に備えて非常食を備蓄しています。飲料水やそのまま食べられるレトルト食品・缶詰、水やお湯だけで食べられるアルファ米などを備蓄し、賞味期限が切れる前にご利用者のお食事にアレンジして使用したり、炊き出し訓練に使用したりしています。ご自宅でも普段よく食べるものや保存のきくものを少し多めにストックしておくこと、断水した時や停電した時に役立てることができます。今回はカセットコンロを使い、なるべく洗い物が少なく済む食事作りをご紹介します。

### ポリ袋料理



### 作り方

- ① 材料をポリ袋にいれます。
- ② ポリ袋の空気をできるだけぬいて上の方でしっかりと結びます。
- ③ 鍋に水を入れて耐熱皿をしき②のポリ袋をいれて湯煎します。
- ④ 加熱時間は食材によって異なりますが、ご飯の場合は約30分、野菜や肉の場合は15~20分程度が目安です。



### Point

湯煎のお湯は  
繰り返し使えます。

ポリ袋は耐熱のものを  
使用してください。

### 材料：ご飯

- 米 …………… 1合
- 水 …………… 180cc

(1人当たり)  
エネルギー：267kcal／たんぱく質：4.6g／  
脂質：0.7g／塩分：0g

### 材料：麻婆豆腐

- 豆腐 …………… 1丁
- コーン缶 …………… 1個
- 麻婆豆腐の素 …………… 1箱

(1人当たり)  
エネルギー：318kcal／たんぱく質：18.9g／  
脂質：12.8g／塩分：4.3g

### ホイル焼き料理



### 作り方

- ① 野菜や肉・魚などを千切りや一口サイズで火の通りやすい大きさにカットします。
- ② アルミホイルを30cmほどに切り、サラダ油を少々たらし、野菜をホイルの中央にひろげその上に肉や魚などをのせます。
- ③ アルミホイルをしっかりと包み、端をねじってとします。
- ④ フライパンにホイル包みをおき、蓋をして中央で7~8分加熱します。
- ⑤ 火を止めてホイルをあけて好みの味付けをして完成です。

### Point

フライパンの中に  
クッキングシートをしくと  
フライパンが汚れません。

### 材料：鮭のホイル焼き

- 塩鮭 …………… 2切
- しめじ …………… 1/2パック
- えのき …………… 1/2切れ
- ブロッコリー …………… 6房
- 酒 …………… 大さじ1
- バター …………… 20g
- ボン酢しょうゆ …………… 小さじ1

(1人当たり)  
エネルギー：327kcal／たんぱく質：25.8g／  
脂質：19.8g／塩分：2.1g

### 材料：豚バラお好み焼き風

- 豚バラ薄切り肉 …………… 100g
- キャベツ …………… 1/8切れ
- もやし …………… 1/4袋
- 卵 …………… 2個
- サラダ油 …………… 少々
- 塩こしょう …………… 少々
- お好み焼きソース …… 大さじ2
- マヨネーズ …………… 大さじ2
- あおさのり …………… 少々

(1人当たり)  
エネルギー：410kcal／たんぱく質：14.9g／  
脂質：33.7g／塩分：1.5g

### 停電・断水した時の食事作りのポイント

- 冷蔵庫は2~3時間は冷気が保たれます。なるべく開ける回数を少なくし、生鮮食品から使えるよう献立を計画します。
- 冷凍食品はとけはじめの時から使い、乾物は少しずつ使い残しておきます。
- 保冷剤と製氷機の氷は袋に入れて冷蔵庫の上の方に移動させます。氷は溶ければ飲み水になります。
- まな板のかわりに牛乳パックを開いたものやクッキングシートを使えばそのままゴミにすることができ、洗い物を減らせます。また、キッチンバサミやスライサーも便利です。
- お皿をラップで包むと汚れずに洗い物を減らせます。
- カセットコンロは火事に注意して正しく使いましょう。

実際に調理をおこなってみると、やりきれないことに時間がかかったり、水が使えない不便さを感じました。食品用アルコールや使い捨て手袋があると衛生的に調理ができます。災害で身を守ることができたら次は生き抜くために食べることが必要になります。美味しい食事は生きる力となりストレスも軽減されます。ご自宅でも普段からの備えやシミュレーションをしてみることをおすすめします。



管理栄養士  
明神麻由美



# 尿トラブル ～頻尿・尿漏れ～



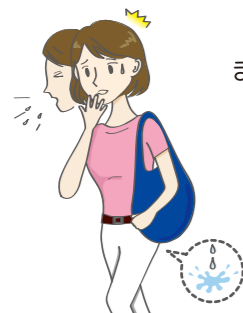
## 頻尿とは？

「さっきトイレに行ったばかりなのに、またトイレに行きたい」「夜中に何度もトイレに行く」という人は頻尿の可能性があります。健康な人は、口から摂った飲み物や食べ物の水分が尿として排泄されます。水分を多く摂ると、尿は増え、利尿作用があるアルコールやコーヒー、一部のお薬でも尿は増えます。頻尿の定義は様々ありますが、正確な判定には、尿の日記、排尿記録が必要です。まずは、頻尿を引き起こしている原因を確かめましょう。

### 頻尿の原因

何かしらの疾患が、頻尿を引き起こしている場合があります。頻尿が症状として現れる疾患としては、過活動膀胱、膀胱炎、糖尿病、子宮筋腫、骨盤臓器脱、前立腺炎などの非常に多岐に渡ります。気になる事があれば、病院で診察を受ける事が大切です。

## 尿漏れ(尿失禁)とは？



「咳やくしゃみをしたとき、笑ったときに尿失禁してしまった」「急に尿意がきて、トイレまで我慢できず尿失禁した」「いつもタラタラ漏れている」など、尿漏れ(失禁)にはいろいろあります。人間は尿が溜まると「おしっこがしたい」という信号が膀胱から脳に送られ、脳が「尿を出す」「尿を我慢する」かを判断します。尿漏れは、何らかの理由でこれらがうまく機能せず、自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまう状態です。尿失禁は4つのタイプに分けられ、それらが混ざっている場合もあります。それぞれのタイプにより治療法が異なります。

### 腹圧性尿失禁

腹圧性尿失禁は咳やくしゃみをしたとき、笑ったとき、重いものを持ったときなど、お腹に圧力がかったときに、尿が漏れるタイプです。尿道を締める役割を果たす、膀胱や尿道をハンモックのように支える骨盤底筋という筋肉が、緩んだり切れたりして起こります。治療は、服薬よりも、骨盤を強化するダイエット(減量)のほうが効果的です。

### 切迫性尿失禁

突然の強い尿意でトイレまで我慢できず漏らしてしまうタイプです。先の腹圧性尿失禁に比べて多量の尿が漏れることが多いです。脳と膀胱がうまく連携しない為におこります。このタイプは服薬により、症状の改善が期待できます。

### 溢流性尿失禁

膀胱に溜まった尿が溢れ、少量ずつ漏れ出すタイプです。尿意をあまり感じず、尿の出口が狭くなることで起こります。このタイプは、服薬に加えて手術も有効です。

### 機能性尿失禁

認知症になったり、体の動きが悪くなったりすることで尿漏れするタイプです。トイレへ行く事を忘れてしまったり、トイレへ行きたくても人に伝えられずに尿漏れます。トイレを近くに置いたり(ポータブルトイレ)オムツが有効です。

年齢を重ねていくと、これまでに感じたことのない身体の不快感に悩まされることがあります。頻尿や尿漏れ(尿失禁)もその一つ。デリケートな病気の為、病院へ足を運ぶ事をためらい、ひとりで悩んでしまう場合もあります。尿のトラブルは、骨盤を強化する体操や服薬などで改善が期待できます。まずは、病院で相談し、不快感を改善し、いきいきと毎日を過ごしましょう。



スウィート・ハート・ホーム 看護師 中山 雅代

# 技能実習生紹介

当法人では、5月よりインドネシアから来た技能実習生を3名迎え入れています！彼女たちは、インドネシアのバリ島にある学校で介護と日本語の勉強をして、高知県に来ました。今後はN3(日本語能力試験)合格を目指しています。今後の活躍に期待です！！

スウィート・ハート・ホーム(介護職員 本館3階)

## KADEK SHERLYANTI

カデック シェルリヤンティ(シェルリーさん)



好きな日本食  
ラーメン

5月から働いて、色々な経験をさせていただきました。ご利用者の介助が難しく困ったときは職員の皆さんが丁寧に教えてくれました。感謝しています。今はだいぶ慣れてきました。

スウィート・ハート・ホーム(介護職員 本館4階)

## NI PUTU NIA LISTIA PUTRI

ニプトゥニア リスティアプトリ(ニアさん)



好きな日本食  
にぎり寿司  
焼肉

高知県は暑いですが、たくさんの方がやさしくて面白いです。私は介護という仕事が好きです。この3年間で日本語が上手になって、ご利用者や職員の皆さんとたくさんお話しして、関係を深めていきたいです。

スウィート・ハート・ホーム(介護職員 新館2階)

## NI LUH INDAH PURNAMI

ニルーインダー ブルミナ(インダーさん)



好きな日本食  
にぎり寿司  
すき焼き

大変な事もありますが、介護の仕事が大好きです。土佐弁が分からない事もありますが、ご利用者とお話するのはとても楽しいです。もっと日本語を覚えてたくさんコミュニケーションをとりたいです。

# お知らせ

## 起震車を体験しました！

当法人では、起震車を体験することがある職員が少ないという事もあってBCP訓練の一環として、2日間起震車に来ていただきました。

実際に震度6の場合と震度7を体験し比べてみると、震度6と7とは全く揺れの強さが違い、震度7では床に手をつけて座り、揺れに耐える体制を取っても、その場には留まれないほどの揺れでした。この強い揺れが東日本大震災では3分間も続いたと聞き、とても恐怖を感じました。起震車を体験したことで、緊急地震速報がなった場合の行動や夜間勤務中、入浴介助の時など、どのように行動するべきかなどの意見が職員間で飛び交うようになりました。

今年8月に南海トラフ臨時情報が初めて発表され、改めて施設の防災設備や備蓄品の確認、避難経路の確認などを行いました。今後も防災意識を高めるため、また、いざという時に迅速に命を守るための行動が出来るように、繰り返し訓練を行っていききたいと思います。



## 寄附のお礼

● 渡辺泰方様 ..... 寄付金

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30日(水)・11月27日(水)・1月29日(水)・2月26日(水)・3月27日(水)