

令和7年度スタート

新たな年度が始まりました。令和7年度の幕開けです。

これまでの歩みを振り返りながら、新たな目標に向かって一歩を踏み出すこの時期。社会や環境が日々変化の中で、私たちもまた成長し、挑戦し続けることが求められます。

今年度は、これまでの経験を活かしつつ、さらなる飛躍を目指していきたくと考えています。新しい挑戦に臆することなく、一人ひとりが力を発揮し、互いに支え合いながら一步一步確実に前進していく所存です。

関係者の皆様におかれましては、今年度も今までと変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

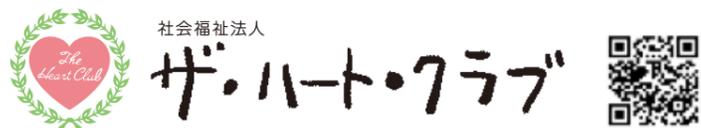
特別養護老人ホーム スウィート・ハート・ホーム
施設長 今宮 晴久

面会および外出・外泊について制限緩和のお知らせ (スウィート・ハート・ホーム)

当施設の面会および外出・外泊について4月1日より制限を緩和させていただいております。面会時間や注意事項を十分にご留意していただくことや、感染状況によっては、面会および外出・外泊が中止となる可能性があることをご理解いただき、ご協力賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

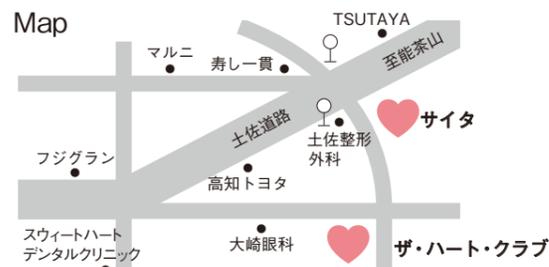
面会日	月曜日から日曜日 ※祝日も可能
面会時間	10:00~11:30、13:30~16:30 (1日1回、1時間程度) ※予約は必要ありません。
面会の人数	最大3名まで ※3名以上になる場合は、1階共有スペースで面会。
外出・外泊	前日までにご連絡いただき、食事の有無をお知らせください。

※詳しくはホームページをご覧ください。



〒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



ザ・ハート・クラブ

広報誌

春風と一緒に夏の日差し!?
どっちも楽しもう♪

No. 86号
2025年4月発行



記事ご紹介



- ・各事業所の行事等の報告
- ・季節行事特集
- ・管理栄養士より「厚揚げの南蛮漬け」
- ・研修報告
- ・介護福祉士、介護支援専門員合格者
- ・医務室より「歩行と足の爪の関係」
- ・寄附のお礼 ・うちスタ ・お知らせ
- ・施設長挨拶
- ・面会および外出・外泊について制限緩和のお知らせ

スウィート・ハート・ホーム

楽しいショッピング♪

衣類の移動販売でスワンさんが来てくれました♪ 冬服やあったかアイテムが揃い、皆さんワクワクしながらショッピングを楽しみました！次回もお楽しみに♪



どれがえいろう？

これにしようかな♪

444...

真剣に悩む...

たこ焼き実演♪

くるくると焼けていく様子を眺めていると待ち時間さえも楽しい♪
焼きたてアツアツのたこ焼きに、自分でソースや青のりをトッピング！
いつもと違うおやつの時間、みんなで楽しめましたね！



はよう焼けんかな...



ほった落ちそう！

もっと美味しくしよう♪

サムラフォット

新年を迎えて、心新たに

お茶会では、職員が着物を着て新茶とお茶菓子を運びます。「あれは？ ひよっこさん？」と思わず笑いが！
新しい年の始まりをみんなで穏やかに迎えることができました。



新年から縁起がえいねえ！

ひよっこさん?!

いいお味...

笑いとお熱戦の大運動会!

熱い思いを込めた選手宣誓でスタートです。
物送りや玉入れ、パン食い競争で白熱した戦いを繰り広げました。
最後に職員による借り物競争が行われ、他部署のサプライズ登場もあり、大いに盛り上がりました。



よし！やるぞ!!

はいどうぞ! /

宣誓！私達は...!!

小規模サイタ

甘いみかんを探しに行ってきたよ♪

お弁当を持って、山北にみかん狩りに行きました！

今年のみかんは、酸っぱいものから甘いものまで、様々な味が楽しめました。



どれが甘いうね？

外で食べるお弁当最高！

楽しく干し柿作り♪



準備は万端！

鮮やかなお手並みですね！

「剥きにくいね」「やっぱり包丁が一番や！」と賑やかに柿の皮を剥き、紐を通し吊るして完成！食べるのが待ち遠しいですね！

おいしくなーれ!!

デイ・ショートステイサイタ

サイタの回るお寿司

えびかたまごかサーモンか・・・悩んでいる間に通り過ぎていく(;・`Д´)

どんどん取って食べましょう♪
何皿食べたかな(*´艸`)?



お茶会♡

新年の始まりにお茶会を開催しました！
晴れ着に身を包んだ職員が、香り豊かなお茶と和菓子でおもてなし♡お正月気分を満喫しました。

心ときめく♡ケーキバイキング♪

美味しそうなケーキがずらり！
目がキラキラしちゃう(*´▽´)

「どれにしようかな?」「全部食べたいな♡」自然と笑顔になりますね♪





クリスマス会

いくつになっても
プレゼントはうれしいね♪

いえー!!!

プレゼント
いただきました!

わたし、
きれい?

えっ、
いや...
えっと...



季節の行事

おとと飲んで
1年健康!

たまぁ
びっくり!

うまく書けた!

がぁー!!

わー
こわいー(笑)

ばぁー!

管理栄養士の おすすめメニュー



節約もできてたんぱく質も
とれる副菜です!

厚揚げに
豚肉を巻いて焼けば
主菜にもなります

野菜の固さが気になる方は
調味料と野菜をいっしょに
レンジで1分ほど
加熱してください



厚揚げの南蛮漬け

作り方

- ① 野菜は千切りにする。厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② Aの調味料をすべてボールに入れて混ぜ合わせ、①の野菜を入れる。
- ③ フライパンを熱して油を入れ、厚揚げをひっくり返しながら全体を焼く。
- ④ 厚揚げが焼けたら②のボールに入れて味を馴染ませたら出来上がり。

材料(4人分)

- 厚揚げ …… 2枚
 - サラダ油 …… 大さじ1
 - 玉ねぎ …… 1/4個
 - 人参 …… 20g
 - ピーマン …… 1個
- | | |
|---|-------------------|
| A | ● 酢 …… 大さじ4 |
| | ● 濃い口しょうゆ …… 大さじ3 |
| | ● みりん …… 大さじ3 |
| | ● 砂糖 …… 大さじ2 |

(1人当たり) エネルギー:210kcal/たんぱく質:9.4g/脂質:11.5g/塩分:1.95g

■ 口腔衛生指導 全体研修

10月24日(木)、いとう歯科の伊藤孝孝氏を講師にお招きし、口腔衛生指導の研修を実施しました。口腔ケアは口腔内の清潔を保つだけでなく、誤嚥性肺炎の予防にも重要です。研修では、正しい口腔ケアの方法と、なぜそれが誤嚥性肺炎の予防につながるのかを学びました。

誤嚥性肺炎は、誰の口腔内にも存在する“口腔レンサ球菌”が誤嚥によって肺に侵入し、増殖することで発症します。しかし、定着・侵入・増殖・発症のどこかの段階で阻止できれば、誤嚥性肺炎は防げます。具体的には、ブラッシングや拭き取りによって菌の定着を減らし、適切なポジショニングや食事形態の管理で誤嚥を予防できます。

また、栄養状態を良好に保ち免疫力を維持することで菌の増殖を抑えることができます。万が一発症した場合でも、抗生剤や栄養療法による治療が可能です。研修では、職員同士で実際に口腔ケアを実践し、講師から指導を受けました。その結果、口腔ケアが困難なご利用者への対応方法や、うがいでだけでは十分な効果が得られないことを学びました。今後もご利用者の口腔ケアを正しく実施し、誤嚥性肺炎の予防につなげていきたいと思ひます。



■ 第8回 事例研究発表会



11月17日(日)に、第8回事例研究発表会を開催しました。本発表会は、各事業所の課題や取り組み事例を発表し、情報を共有することで理解を深め、専門職として自らの在り方を振り返るきっかけとすることを目的としています。

職員による発表は、2つの事業所から行われました。『こんにちはサイタです～住み慣れた地域で暮らしたいを支えます～』と『本人の変化に合わせたケアマネの関わりと他職種連携』の2事例です。ご利用者やご家族と信頼関係を築く難しさや、在宅生活を継続していけるように、どのような支援をしているかなど、とても分かりやすい発表でした。事例発表後は、外部講師として、よさこい笑いヨガクラブ(ラフターヨガクラブ)代表の藤崎栄子様をお招きし、『笑いヨガ』の基本エクササイズを参加者全員で行いました。『笑い』は最高の良薬です。笑うことで体中に酸素が行き渡り、活力や免疫力がアップします。最初は恥ずかしさもありましたが、徐々に笑いが楽しくなりました。

今回の事例研究発表会では、他事業所の工夫や情報をたくさん知ることができ、とても有意義な時間となりました。これからも同じ法人内で協力し合いながら、サービスの質の向上を目指して取り組んでいきたいと思ひます。

■ 消防訓練

12月11日(水)、夜間に地震が発生し、その後火災が発生した場合を想定した消防訓練を実施しました。職員には事前に火元を伝えず、警報ベルの音を合図に訓練を開始しました。夜間に対応できる職員の人数が限られているため、職員同士で連携を取りながら、初期消火、受信機の操作、避難誘導を行い、日頃の訓練の重要性を再確認しました。

停電時には自家発電機が作動し非常灯が点灯しますが、それだけでは十分な明るさを確保できないため、懐中電灯やヘッドライトを身近に準備しておくべきとの意見も出ました。

訓練後は、消火栓を使用した消火訓練を行うとともに、ポータブル発電機の保管場所を確認し、実際に操作方法を学びました。今後も防災意識を高めるため、繰り返し訓練を実施していきたいと思ひます。



■ BCP(感染症) 全体研修



12月17日(火)、BCP策定委員が講師となり、施設内で感染症が発生した際の対応について、マニュアルを確認しながら研修を行いました。

高齢者は感染すると重症化するリスクが高く、深刻な被害が生じる恐れがあります。サービスを継続するためには、職員の安全と健康を守りながら、最低限必要な機能を維持し、感染拡大を防ぐことが不可欠です。今回の研修では、冬季に流行しやすい「ノロウイルス」の性質を学び、施設内で感染者が発生した場合の嘔吐物の処理方法を実践しました。吐物に見立てた発光塗料を床に撒き、マニュアルに沿って拭き取り作業を行いました。

が、ブラックライトを当てると、目に見えない飛散や拭き残しがあることが確認でき、多くの課題が見えてきました。

また、研修では使用後のガウンや手袋、マスクなどの適切な外し方についても実践し、ウイルスを拡散させないための手順を学びました。感染症は突然発生するため、感染対策の物品を事前に準備し、適切な処理手順を把握しておくことの重要性を再認識しました。

今後も定期的に感染症に対するBCP研修を実施し、ご利用者の生命と生活を守るために、感染拡大防止に努めてまいります。

■ カスタマーハラスメント防止 全体研修

2月18日(火)、高知県立大学の辻真美氏を講師にお招きし、「介護施設におけるカスタマーハラスメント」をテーマに全体研修を実施しました。

カスタマーハラスメント(カスハラ)とは、利用者・家族からの人格否定や威圧的な言動、不当な要求などを指し、心理的負担が大きいことが特徴です。現在、施設や事業者には防止対策が求められています。

カスハラの要因には、利用者・家族の意識や社会構造の問題があります。介護職が「家事労働」と軽視されることで、不適切な言動や無理な要求につながることもあります。また、疾病やストレス、不安が影響する場合もあります。一方で、介護という職業は利用者の生活を支える責任を感じやすく、問題を抱え込みやすい傾向があります。特に在宅介護では密室環境による問題の表面化の難しさも課題です。

研修を通じて、カスハラ防止には個人、組織、地域の協力が不可欠であると学びました。個人は問題を抱え込まず共有し、組織はハラスメントを許さない方針を徹底、地域は多機関と連携しリスクを事前に把握することが重要です。安心して働ける環境を整え、より良いサービスを提供できるよう、今後もカスハラ防止に取り組んでまいります。



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!

介護支援専門員

サムフォット
公文 真以

デイ・ショートステイサイタ
本山 将也

介護福祉士

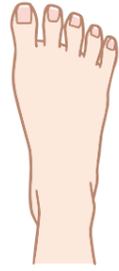
スウィート・ハート・ホーム
藤原 由衣

サムフォット
高橋 侑里

歩行と足の爪の関係 ～転倒予防に大切な爪のケア～

歩行に大切な爪の役割

私たちが歩行するときは、片足ずつ地面に足を着き、片足でバランスを取りながら歩いています。この時、体の中で地面に接しているのは足裏だけです。さらに、足裏の中で細かなバランスをとっているのは足の指になります。この足の指がしっかりとバランスをとるためには正常な爪が必要です。なぜなら、足の指先まで骨が発達していないため、地面から足の指先に伝わる力を爪が受けてくれるからです。私たちが、行きたい方向に、思う速さで歩けるのも、爪の働きが大きく関係しています。



立っているときも爪は大切

洗い物をしているときや、洗濯物を干しているときなど、立った状態で手作業するときは、バランスをとるために足の指で細かなバランスの調整をしています。私たちが、転ばずに作業ができるように、爪が働いてくれています。



きれいな爪で元気に歩こう！

爪のトラブルが起きると、痛みやふらつきによって、歩くことが億劫になります。そうすると、足腰が弱くなり、転倒の危険性がどんどん高くなってきます。歩くことは生活習慣病や認知症の予防に効果的と言われています。きれいな爪で、いつまでも元気に歩きましょう。

スウィート・ハート・ホーム
機能訓練指導員 山村 光礼



実は怖い爪のトラブル

左記のように、歩いたり作業したりするときに、とても大切な働きをしている爪にトラブルが発生すると、思ったようにバランスが取れなくなり、ふらつきや転倒の原因になる可能性があります。高齢者の転倒による骨折は、寝たきりの原因の多くを占めます。たかが爪のトラブルと思うかもしれませんが、放置しているととても怖い結果を生むかもしれません。

意外と多い爪のトラブル

爪のトラブルには、巻き爪、陥入爪、爪甲鉤弯症(肥厚爪)などがあります。どれも、症状が進むと、自分で切ったり、家族に切ってもらったりすることが難しくなります。そして、どうしようもなくなってそのまま放置してしまうことが少なくありません。

普段からできる予防対策

まずは、爪の周りをなるべく清潔にします。爪の脇に垢が溜まると、爪が正常に成長しなくなり、巻き爪などの原因になります。お風呂上がりなど、皮膚がふやけた状態で耳かきなどを使ってお掃除すると、垢が取れやすくなります。また、足に合った靴を履くことも重要です。特に、サイズが小さすぎたり、指先が細く絞られた靴は要注意です。最後に、爪をこまめに切って、仕上げにやすり掛けをしっかりとします。伸びた爪が、靴下や靴、布団などに何回も擦れることで、変形や肥厚の原因になります。切りすぎはよくないですが、伸ばしすぎも危険です。



寄附のお礼

- 本山 雄三様 …… 送迎車両
- 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。



 **Sweet Cafe** 各日14:00～15:00開催

開催予定日 4月30日(水)・5月28日(水)・6月25日(水)・
8月27日(水)・9月24日(水)

うちのスタッフ うちスタ

マラソン 走ってます！



社会福祉法人ザ・ハート・クラブの職員の中には、たくさんのスポーツマン・スポーツウーマンがいますが、今回注目するのは『マラソン』。

高知県内で開催されるマラソン大会はいくつかありますが、2月に開催された「高知龍馬マラソン」に、スウィート・ハート・ホームの岡田介護士が、3月に開催された「四万十川桜マラソン」に、ザ・ハート・クラブの山崎総務主任、スウィート・ハート・ホームの山村理学療法士、デイサービスセンターサムフォットの植村介護士が挑戦しました。

結果は…見事、全員42.195km完走！

岡田介護士、山崎総務主任は、次回記録更新目指す！と、早くも挑戦宣言していました。さあ、次はどのスポーツに注目しようかな(^^)

お知らせ

ご縁がつなぐやさしい花の彩り

「これもお父さん(御主人)が繋いでくれたご縁。皆さんに喜んでいただけて、人との繋がりがうれしい！その時期の花を自然な形で、優しい癒される感じに生けています。」そう語るのは、山本三千代さん。

山本さんのご主人は、以前デイサービスサイトをご利用されていました。ご主人とのご縁を大切にしたいという思いから、山本さんは季節の花や草木を生けに来てくださっています。生け花に込められた温かい気持ちは、利用者様だけでなく職員の心にも届き、施設全体を優しい雰囲気でご包んでくれています。

山本さんのお心遣いに、心より感謝申し上げます。季節の移ろいを感じる素敵な生け花を、ぜひご覧ください。



法人の親睦会を5年ぶりに開催しました！

コロナ禍以来、5年ぶりとなる法人の親睦会を、3回に分けて開催しました。職員同士で改めて自己紹介を行い、趣味や現在頑張っていることなどを発表し合うことで、新たな一面を知ることができました。

また、インドネシアから来てくれた技能実習生3名には、高知のおいしい食べ物やお酒を味わってもらい、じゃんけん大会も行いました。職員同士の親睦も深まり、とても楽しい時間を過ごすことができました。

