

サヨナラバス



“バス”の愛称で親しまれ、当法人と歴史を共にしてきたトヨタコースターが老朽化にともなってこのほど廃車となり、ご利用者や職員が乗り慣れた車との別れを惜しみました。

トヨタコースターは、デイサービスセンターサムフォットの事業開始時に購入した22人乗りの車で、25年間にわたって主にデイサービスの送迎車として活躍してくれました。今までたくさんの楽しい思い出をありがとう！

そして、サヨナラバス！



ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌

平成を共に走りました！
25年間楽しい思い出を
ありがとう☆

夏
No.67
2019年7月発行



令和初号！今年もまた
暑い夏が来るよー！

合格おめでとう！
介護福祉士 資格試験

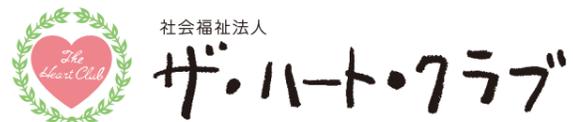
合格おめでとうございます☆ ますますの活躍を期待します！

スウィート・ハート・ホーム
藤原 加帆

小規模サイタ
三谷 恵莉子

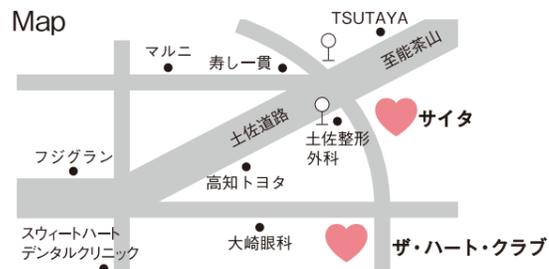
寄附のお礼

- 田村鶴美様ご家族..... 寄附金
- 匿名希望様..... 寄附金
- 岡村多津美様ご家族..... お花
- 峯艶子様ご家族..... 野菜、果物
- 佐古三紀様..... 衣類
- 匿名希望様..... 調理器具
- 四国銀行様..... 台所用品
- 高知銀行様..... 台所用品
- 伊予銀行様..... 台所用品



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



● 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

記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・医務室より「食中毒予防の3原則」
- ・おすすめメニュー「シイラのムニエル〜バターしょうゆソース〜」
- ・研修報告
- ・地域交流ルーム
- ・決算報告
- ・サヨナラバス・介護福祉士合格者・寄附のお礼



スウィート・ハート・ホーム

「スペシャルな出前ランチ」

「りゃあ
おいしいねえ！」

待ちに待った出前の日！
「やっと食べれるねえ～」、「はよう食べよう」と
皆さんと一緒にいただきます♪

職員が心配するほど一心に頬張る姿も！
ご馳走を食べる時の笑顔は本当に
最高でした。

職員やご家族と楽しいひとときを
過ごしました。

「うん
ほっぺた落ちそう」

「おいそうでしょ♪」



小規模サイタ

「あじさいドライブ」

梅雨の訪れがまったく感じられない中、
今年もあじさい神社(六條八幡宮)へドライブ
に行ってきました。

毎年のことながら色鮮やかな大輪のあじ
さいを間近で見ることができて一同感激！
「また来年も絶対来させてね!」とお賽銭を
入れる一幕もありました。

「たまあ
キレイなこと！」



サムフォット

「こいのぼり運動会」

ユニークな競技満載の恒例のサム
フォット運動会。

笑い笑顔に包まれたアットホームな
運動会ですが、負けると悔しがる方も!!
糸巻き競争ではお隣さんと協力し
あい楽しめました。

「元気
ハツラツ☆」

「おっと!!」

「はい!
パス!!」



「男性も眉カット!
キリッと男前に」



「カット&メイク」

「こんなにしてもらえて
嬉しい♪」



「気持ちいい〜!」

「ネイル
ケア」



「ピカピカに
なった!」

「今年もありがとう!
また来年会おうね」

毎年お世話になっている美容室RTの方が
今年もボランティアに来てくれました♪

今年なんと! 総勢25名!

最初は恥ずかしそうにしていた方も
「こんなに綺麗になったらお嫁に行かないか
んね!」と大喜びでした。

「また来てね」と来年の約束を
交わしお別れしました!

気温が上昇し湿度も増して食品が傷みやすい季節となりました。今回はご家庭での食中毒発生を予防する3つの原則をご紹介します。

食中毒予防の3原則

食中毒を予防するうえで、調理にあたっては清潔・迅速・加熱または冷却を心掛けます。これは、食中毒を予防するうえでの3原則といわれています。



清潔 ～細菌による汚染を防ぐ～

菌をつけない

- せっけんでの手洗い
- おにぎりはラップで握る
- 魚は水道水で洗う

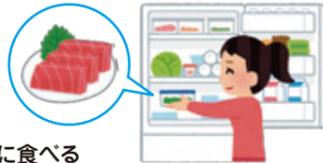


調理の際は手をよく洗い、生の魚や貝類、肉、卵などに触れた後も、手を洗ってから次の調理に移るようにします。包丁やまな板などの調理器具は洗剤を使用してよく洗い、清潔にします。特に、魚や貝類、肉などを切った包丁やまな板などは、その都度よく洗いましょう。熱湯をかけてから使用するとより安全です。生で食べる野菜や果物は中性洗剤を使って洗い、十分にすすぎ洗いをお願いします。買い物の際、魚や肉はビニール袋やラップで包装し、ほかの食品に触れたり、冷蔵庫の中で汁が流れ出てほかの食品が汚染されないようにしましょう。

迅速 ～速やかに調理し、速やかに食べる～

菌を増やさない

- 刺身など生魚は、買ったらずきに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫から出したらずきに食べる



魚や肉は調理する直前まで冷蔵庫に保管し、魚や貝類は流水で洗ってから調理します。食品は新鮮なうちに調理し、料理は作ったら直ぐに食べるようにします。調理済みの食品や弁当などは、買ったらずきに食べましょう。

加熱または冷却

～速細菌を死滅させ、または冷却して菌の増殖を防ぐ～

殺菌する

- 魚をさばいた包丁やまな板は洗剤で洗い、熱湯をかける



調理に当たっては、材料の中心部まで熱が通るよう十分に加熱します。特に、挽き肉や卵を使用した料理は生焼けや半熟に注意し、肉の生食は避けましょう。残った料理や材料はラップなどをして速やかに冷蔵庫に保管します。細菌の多くは冷蔵庫内では、増殖しませんが、低温菌といわれる一部の細菌は増殖します。夏の時期は冷蔵庫の利用が増加し、多く詰め込んだり、ドアを開ける機会が増加し、冷蔵庫内の温度が高くなりやすいので過信は禁物です。時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。少しでも怪しいと思ったら、食べずに捨て、口に入れるのは止めましょう。庫内は清掃や消毒を心掛け、いつも一定の温度に保たれているかどうか注意し、食品は衛生的に保存しましょう。

感染対策委員会全体研修



5月28日(火)に、花王プロフェッショナル・サービス株式会社の岡村様、三好様を講師としてお招きし、「手指衛生」について実践を交えて講義していただきました。

感染経路は、空気感染(空気の流れに乗って拡散)・飛沫感染(咳・くしゃみ・会話によって飛んだ飛沫を吸入することで伝播)・接触感染(手や皮膚による直接接触や汚染物との間接接触)の3つがあります。その感染経路をまず遮断するために有効な手段として『手指衛生』があり、感染を予防する事が出来ます。実際に手を洗

い、ブラックライトをあて、手洗い後の状態を見てみましたが、しわや爪等に汚れが残っていることが分かりました。施設内での感染を予防するには、アルコール消毒も効果的なので、併用して今以上に手指衛生に気をつけていきたいと思います。また、これからの時季は食中毒にも気をつけ、ご利用者の健康管理に努めていきたいと思います。

救急救命講習

6月6日(木)に、高知市消防局の救急救命講習専門チームの方を講師としてお招きし、緊急時の心肺蘇生の手順や、AEDの使用方法などについて講習を受けました。



実際に胸骨圧迫を教えていただき実践してみると、力が思った以上に必要で、講師の方のように出来ず、苦勞している職員もいました。心臓や呼吸が止まった人の命が助かる可能性は、その後の10分の間に急激に低くなっていく為、すぐに110番通報を行い、救急車が到着するまでに素早く心肺蘇生を行いながら、AEDを使用する事が重要です。その為には、いつでも救命処置を行えるようにしておく事が大切です。緊急時にパニックにならないよう、このような講習会を定期的に行い、これからも自分たちの出来る事を積極的に学んでいきたいと思います。

マナー研修



6月18日(火)に、株式会社ミントスの大石信子様を講師としてお招きし、身だしなみや食事介助時のマナー、ストレスを軽くする会話術、電話対応など実践を交えて講義していただきました。

食事介助時のマナーについての講義では、食事メニューを丁寧に説明したり、好き嫌いがある方には“おいそうですね！”“召し上がってみませんか？”など言葉掛けを行いながら、ご利用者のペースに合わせた食事介助を行い、「楽しい、美味しい」と感じてもらうように関わるなど、ご利用者の気持ちに寄り添う食事提供

の仕方を学びました。ストレスを軽くする会話術では、言葉選びがとても重要だと学びました。言葉遣いは心遣いであり、相手の気持ちを否定せず、一度受け止めて共感することで相手のストレスを軽くできるようです。今回の研修を受けて、社会人としてのマナーを身に付け、信頼される職員になれるよう努めたいと思います。

管理栄養士の おすすめメニュー

シイラのムニエル～バターしょうゆソース～



貧血予防・骨粗鬆症予防に、
ダイエットにも効果的!

作り方

- ① シイラに塩こしょうで下味をつけてから小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひきシイラを両面色よく焼き、弱火にして蓋をし蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ③ シイラに火が通ったら、バター・みりん・醤油をいれて味をからませる。
- ④ 器に付け合わせの野菜と③を盛り付ける。

高知ではカツオの次にメジャーな魚として親しまれているシイラ。夏になると群れとなって土佐湾に来遊します。5月から11月が漁期で1尾の重さは3～4キロになり、水分が多く鮮度が落ちやすいことから「猫またぎ」とも呼ばれましたが、現在は輸送の進歩で新鮮なシイラが県内でもひろく出回るようになりました。

シイラの身は加熱しても固くなりなく、淡白でさっぱりとした風味が特徴で和にも洋にも使い勝手の良い魚です。脂肪が少なく低カロリーで高タンパク、さらに野菜から摂ることのできないビタミンB12やビタミンDを豊富に含みダイエットや貧血予防・骨粗鬆症予防にも効果が期待できます。

材料(2人分)

- シイラ(切り身) … 2切れ(200g)
- バター …………… 10g
- 塩こしょう …………… 少々
- みりん …………… 大さじ1
- 小麦粉 …………… 大さじ1
- 濃口醤油 …… 大さじ1
- サラダ油 …………… 大さじ1

(1人当たり) エネルギー:269kcal / たんぱく質:22.4g / 脂質:15g / 塩分:2.4g

付け合わせ ジャガイモ …… ひたひたの水から柔らかくゆでる。
お湯をすてて再び火にかけ、粉をふかせる。
ブロッコリー …… 柔らかく塩ゆでする。
プチトマト

活用ください！ 地域交流ルーム

在宅介護支援事業所サイタの1階にある地域交流ルームは、様々な活動にご利用いただいています。



こんな風に活用されています！

男の料理教室

月に一度、男の料理教室を行っています。

その名も「やろう会」！！

その日の献立を基に、買い出しからスタートです！先生のアドバイスを聞きながら、一生懸命調理をしていきます。まだまだ手つきはぎこちないですが、みなさん楽しんでですよ♪



いきいき百歳体操

毎週火曜日の13:30よりサイタ百歳体操クラブとして、地域住民の方々が集まっていきいき百歳体操を行っています。

なかなか一人では運動をしないという方も、みんなと一緒に楽しみながら体を動かしています！体操をして、心も体もリフレッシュ☆



その他、会議や打ち合わせ等にも利用されています。

施設ご利用者に支障をきたさない範囲で地域交流ルームの貸し出しを行っていますので、利用したいというご要望がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

社会福祉法人ザ・ハート・クラブ 総務
電話番号：088-840-7100

平成30年度 決算の状況

貸借対照表

■平成31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

資産の部	当年度末(単位:円)
流動資産	496,836,060
現金預金	408,597,617
事業未収金	87,492,429
未収金	7,265
立替金	369,185
前払金	369,564
固定資産	956,439,574
基本財産	831,332,130
土地	268,962,506
建物	562,369,624
その他の固定資産	125,107,444
建物	7,553,402
構築物	15,027,747
車両運搬具	2,052,262
器具及び備品	11,763,706
有形リース資産	7,691,868
権利	686,856
無形リース資産	6,377,616
施設整備等積立資産	36,195,933
修繕積立資産	37,154,000
差入保証金	150,000
長期前払費用	369,564
その他固定資産	84,490
資産の部合計	1,453,275,634

負債の部	
流動負債	80,833,648
事業未払金	15,354,137
1年以内返済予定設備資金借入金	18,408,000
1年以内返済予定リース債務	2,863,488
未払費用	29,867,203
預り金	255,117
職員預り金	502,703
賞与引当金	13,583,000
固定負債	75,538,256
設備資金借入金	64,133,000
リース債務	11,405,256
負債の部合計	156,371,904

純資産の部	
基本金	271,446,504
国庫補助金等特別積立金	151,526,016
その他の積立金	73,349,933
施設整備等積立金	36,195,933
修繕積立金	37,154,000
次期繰越活動増減差額	800,581,277
(うち当期活動増減差額)	(30,120,106)
純資産の部合計	1,296,903,730
負債及び純資産の部合計	1,453,275,634

事業活動計算書

■(自)平成30年4月1日(至)平成31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

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	594,911,735
経常経費寄附金収益	100,000
サービス活動収益計(1)	595,011,735
費用	
人件費	369,662,022
事業費	91,745,867
事務費	86,323,732
減価償却費	37,945,842
国庫補助金等特別積立金取崩額	△8,668,131
徴収不能額	30,980
サービス活動費用計(2)	577,040,312
サービス活動増減差額(3=1-2)	17,971,423

特別増減の部	
収益	
施設整備等寄附金収益	0
固定資産売却益	0
特別収益計(8)	0
費用	
固定資産売却損・処分損	595,350
特別費用計(9)	595,350
特別増減差額(10=8-9)	△595,350
当期活動増減差額(11=7+10)	30,120,106

サービス活動外増減の部	
収益	
受取利息配当金収益	100,369
その他のサービス活動外収益	13,884,223
サービス活動外収益計(4)	13,984,592
費用	
支払利息	327,469
その他のサービス活動外費用	913,090
サービス活動外費用計(5)	1,240,559
サービス活動外増減差額(6=4-5)	12,744,033
経常増減差額(7=3+6)	30,715,456

繰越活動増減差額の部	
前期繰越活動増減差額(12)	780,461,171
当期末繰越活動増減差額(13=11+12)	810,581,277
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)	800,581,277

*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。



ご家族・地域の皆さまご利用ください

開催予定日 8月28日(水)・9月25日(水)

各日14:00~15:00開催 ※7月は夕涼み会があるためお休みします。



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。