

# 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。



## 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

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。

電話 : 088-840-7100(代表)  
メール : komarigoto@thc.or.jp  
URL : https://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!



## 寄附のお礼

- 四国地区青森りんごの会高知支部様 … 青森りんご
- 峯艶子様ご家族様 ………………小夏

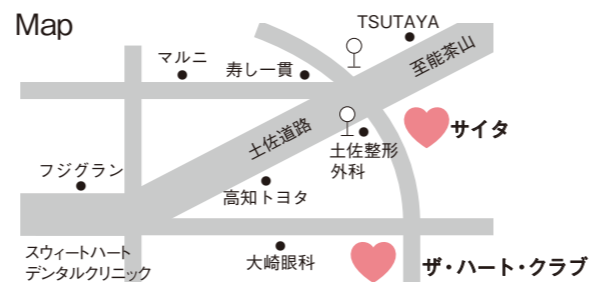
大切に使用させていただきます。  
ありがとうございました。



〒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
- ・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



- 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

季刊広報誌

春  
No.78  
2022年5月発行

春が来た♪  
心地よい季節となりました☆



新年度もよろしく  
お願いいたします!

## 記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・ひな祭り特集
- ・春便り
- ・おすすめメニュー  
「スパニッシュオムレツ」
- ・新卒職員紹介 ・お知らせ
- ・医務室より「精神的疲労の解消法」
- ・困りごと相談室
- ・寄附のお礼



## スウィート・ハート・ホーム

# 「昔なつかしい☆フルーツポンチ!」

カラフルでフルーツたっぷりのデザートを作ろう!  
さくらの型でゼリーを型抜き( ^\_^ )/  
フルーツを切って、炭酸ジュースを入れて完成です☆  
とっても美味しく頂きました!



## 小規模サイタ

# 「たくさんの幸福が訪れますように~☆」

大きな鬼の口をめがけて豆に見立てたボールを投げ入れ、「鬼は外! 福は内!」と鬼退治祈願をしました。そして、今年の無病息災をみんなで願いました。昼食は吉方を向いて恵方巻をいただきました( ^\_^ )/  
かんばれー  
それー!



## サムラフォット

# 「スポンジボール乗せゲーム!」

ルールは簡単! 空気を入れたビニール袋にたくさんボールを乗せたチームの勝ちです( ^\_^ )/  
フワフワした袋なのですぐに転げ落ちてしまいます…。慎重に乗せましょう!  
声を掛け合いながら、楽しい勝負になりました!



## デイ・ショートステイサイタ

# 「草津よりサイタかも?!」

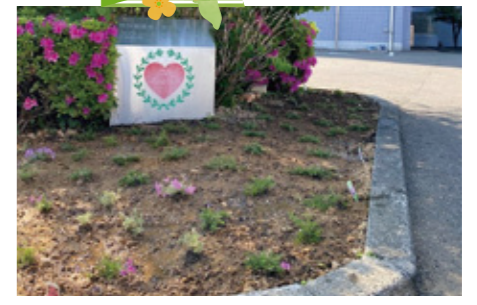
お風呂時間も楽しみたい!! ということで“季節の湯”を始めてみました。  
4月は桜湯です。湯船に桜の花を浮かべ、脱衣室も桜をモチーフに飾り付けしました♪  
癒し効果は絶大ですよ!!  
気持ちいいねえ





# ひな祭り特集

## …春便り…



### ＊じゃがいもを植えました！＊

デイサービスセンターサムフォットでは、じゃがいもの種芋を購入して、プランターにじゃがいもを植えました。ご利用者に土を入れてもらってお芋を埋めてもらいました。日頃、あまり土を触ることがないので、とても楽しそうでした(^\_^) / ベランダ側はとても日当たりが良いので、きっと大きく育ってくれると思います。これからも日々お世話をしながら楽しんでいきたいと思います。

### ＊来年の春に期待！＊

施設前の花壇に芝桜を植えました。この花は桜に似た花を咲かせ、地面を這って成長していく事から「芝桜」と名付けられたそうです。寒さや暑さにも強くほとんど手間がかからないので、園芸初心者にも安心して育てられるということで、植えてみました！色は白とピンクを植えています。来年の春には一面に花を咲かせてくれる事を期待しています！

## 管理栄養士のおすすめメニュー

### スパニッシュオムレツ



おもてなしやお弁当にもピッタリメニュー

フライパンで簡単にできて、経済的で栄養バランスのとれた1品です。具材にはゆでたじゃがいもやピーマンなどを入れてもいいでしょう。小さめのフライパンでじっくり焼くと厚みがでてふっくらします。

#### ミニトマトとプチトマトは違う？

ミニトマトのミニは英語。プチトマトのプチはフランス語。どちらも小さいという意味で同じものだというのが一般的です。100gあたりの栄養価はトマトよりもリコピン、βカロテン、カリウムが多く含まれています。

リコピンは強力な抗酸化作用を持ち、悪玉(LDL)コレステロールの酸化を防ぐことから血流を改善する効果や生活習慣病を予防する効果が期待できます。お弁当にいれるだけの方も多いと思いますが普段のお料理にもとりいれたい食材です。

#### 作り方

- ① 玉ねぎは1cm角、プチトマトは半分、ベーコンは1cmの長さに切る。枝豆は袋の表示通りに解凍しておく。
- ② 卵を溶きほぐし、①とチーズ、白ワイン、塩を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を流し入れてふちから大きく混ぜて丸く整える。半分程度火が通ったら、弱火にして蓋をし、8分ほど焼く。裏返してさらに5分ほど焼いて出来上がり。器に盛ってケーキのように切り分けていただきます。

- #### 材料(3人分)
- 卵 ..... 3個
  - 玉ねぎ ..... 1/2個
  - プチトマト ..... 5個
  - ベーコン ..... 1枚(20g)
  - むき枝豆・冷凍 ..... 50g
  - ピザ用チーズ ..... 70g
  - 白ワイン(または酒) ..... 大さじ1
  - 塩 ..... 小さじ1/3
  - オリーブオイル(またはサラダ油) ..... 大さじ2

(1人当たり) エネルギー:311kcal / たんぱく質:14.8g / 脂質:24.2g / 塩分:1.6g

管理栄養士 明神麻由美

# 新卒職員紹介



スウィート・ハート・ホーム(介護福祉士)

✿ 西村 公見 にしむらくみ ✿

まだまだ業務に慣れない日々ですが、優しい先輩方のご指導のもと頑張っています。常に人を敬う気持ちを忘れない介護福祉士になりたいです。よろしくお願いいたします。



スウィート・ハート・ホーム(介護福祉士)

✿ 濱松 灯李 はままつ あかり ✿

いつも笑顔を忘れず、ご利用者とご家族の方々の思いに寄り添える介護福祉士を目指して頑張ります。よろしくお願いいたします。

## お知らせ

### 令和4年度高知県福祉・介護職員合同入職式に参加してきました！

令和4年4月に入職する新規学卒の福祉・介護職員を対象とした合同入職式が開催されました。合同入職式は、社会的に重要な職業である福祉・介護の仕事に対する誇りやモチベーションを高めること、他の施設の仲間と交流できるネットワークを構築することを目的として開催されています。

当日は、副県知事からのメッセージから始まり、ビジネスマナーや介護従事者としての心構えなど、たくさんの事を学びました。また、先輩介護職員の経験談を聞かせていただきました。仕事を始めたころの悩みや不安や希望など、とても貴重なお話が聞けました。参加した二人は、「今回の研修でビジネスマナーをしっかりと勉強してきたので、これからの仕事にも役立てていきたい」「ご利用者と一緒に楽しむ方法など教えて頂いて大変勉強になりました。積極的に研修へ参加してたくさんのことを学んでいきたい」とコメントしておりました。これからの二人の活躍に期待しております！



### 法人職員説明会を行いました！



令和4年度の法人職員説明会を、4月22日、28日の2回に分けて開催しました。

参加した職員は、施設長より法人の基本理念や、サービス方針等の話を聞き、令和3年度の取組についての振り返りを行いました。そして、令和4年度の各事業所の事業計画や研修計画等の説明があり、今年度の目標を全職員が共通認識しました。

春から、新人職員を迎えることとなり、人事異動等により新しい勤務体制になります。さらなる質の向上を目指し、ご家族や地域に寄り添った施設を目指して取り組んでまいりたいと思います。

## 医務室より

### 精神的疲労の解消法

春になり就職や進学などによる環境の変化や、最近の報道・ニュース等により精神的疲労が知らず知らずの内に蓄積されていることがあります。

精神的疲労を解消するためのポイントは、脳を休ませることを意識することです。脳を休ませるといった視点で、次の4つの方法を紹介します。



#### ①生活習慣の改善



真面目で完璧主義、几帳面、正義感が強い人は、精神的疲労を溜めやすい傾向があります。このような性格の方は、自分の疲労度合いを顧みずに、周囲からの期待に応えようとするために、精神的疲労が溜まりやすいのです。

心当たりがある人は、意識して生活習慣を変えて、休むようにしましょう。

1日の生活の中でも仕事中心になると、残業時間が長くなり、しっかり睡眠時間が取れなくなってしまいます。そのため、適切な睡眠時間を確保できるように、可能な限り仕事量を制限するなどして、生活習慣を改めましょう。

#### ②質の良い睡眠



生活習慣を改めて睡眠時間を確保できても、質の良い睡眠をとる必要があります。そのために、夕食は低カロリー・低脂肪の食事内容にし、就寝時間の3~4時間前には食べ終わるようにしてください。

事前に夕食時間が遅くなる場合、朝食や昼食を多めに食べて、夕食は少ない量で済むようにしましょう。

また、就寝時間の2時間前には、PCやスマホの電源は切るか、マナーモードにしてください。電子機器を使うと脳は興奮するため、質のよい睡眠がとれなくなってしまいます。



#### ③ストレッチなどの軽い運動

デスクワークなどで長時間、同じ姿勢を続けていると、どうしても筋肉が凝り固まってしまう。手軽にできるストレッチなどで、血流を改善して、疲労物質を溜めずに流すことも、疲労解消に有効です。



#### ④壮大な自然や芸術に接する



人間は、美術館などに行き芸術鑑賞をしたり、海や山などの大自然の壮大さを感じるところに行ったりすることで、精神的疲労が解消されます。

芸術や自然などの壮大なものに接したとき、自分自身が置かれている過酷な環境や悩みなどが、とても小さなものを感じられて、精神的にリラックスできます。

#### おわりに

仕事中だけでなく、プライベートの中にもたくさんのストレスが隠れています。

肉体的な疲労とは異なり、精神的な疲労は自分ではなかなか感じにくいのです。

そのため、少しでも精神的疲労を感じたら、回復することを心がけましょう。

参考：大正製薬「疲れに効くコラム」

スウィート・ハート・ホーム 医務室 阿部 洋



Sweet Cafe

開催予定日 5月25日(水)・6月29日(水) 各日14:00~15:00開催