

令和3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	515,504,862
現金預金	429,183,380
事業未収金	84,156,845
未収金	1,600,312
立替金	204,876
1年以内償却予定長期前払費用	359,449
固定資産	898,692,329
基本財産	760,302,441
土地	268,962,506
建物	491,339,935
その他の固定資産	138,389,888
建物	6,775,892
構築物	7,767,724
車両運搬具	432,260
器具及び備品	9,996,961
有形リース資産	3,582,252
権利	686,856
無形リース資産	5,224,608
施設整備等積立資産	66,195,933
修繕積立資産	37,154,000
差入保証金	150,000
長期前払費用	359,452
その他固定資産	63,950
資産の部合計	1,414,197,191

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	610,524,116
経常経費寄附金収益	128,000
サービス活動収益計(1)	610,652,116
費用	
人件費	387,725,859
事業費	95,235,462
事務費	92,485,846
減価償却費	36,154,620
国庫補助金等特別積立金取崩額	△8,154,926
サービス活動費用計(2)	603,446,861
サービス活動増減差額(3=1-2)	7,205,255

サービス活動外増減の部

収益	
受取利息配当金収益	78,661
その他のサービス活動外収益	3,147,378
サービス活動外収益計(4)	3,226,039
費用	
支払利息	138,955
その他のサービス活動外費用	865,134
サービス活動外費用計(5)	1,004,089
サービス活動外増減差額(6=4-5)	2,249,950
経常増減差額(7=3+6)	9,454,205

負債の部

流動負債	74,953,117
事業未払金	13,775,542
1年以内返済予定設備資金借入金	16,992,000
1年以内返済予定リース債務	3,436,560
未払費用	23,860,142
預り金	182,849
職員預り金	552,024
賞与引当金	16,154,000
固定負債	18,726,560
設備資金借入金	13,157,000
リース債務	5,569,560
負債の部合計	93,679,677

純資産の部

基本金	271,446,504
国庫補助金等特別積立金	128,245,427
その他の積立金	103,349,933
施設整備等積立金	66,195,933
修繕積立金	37,154,000
次期繰越活動増減差額	817,475,650
(うち当期活動増減差額)	(9,454,204)
純資産の部合計	1,320,517,514
負債及び純資産の部合計	1,414,197,191

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
固定資産売却損・処分損	1
費用	
国庫補助金等特別積立金積立額	0
特別費用計(9)	1
特別増減差額(10=8-9)	△1
当期活動増減差額(11=7+10)	9,454,204

繰越活動増減差額の部

前期繰越活動増減差額(12)	818,021,446
当期末繰越活動増減差額(13=11+12)	827,475,650
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)	817,475,650

*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4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3年4月1日(至)令和4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

季刊広報誌

早くも梅雨が明けた!?!
いよいよ暑さも本番!!

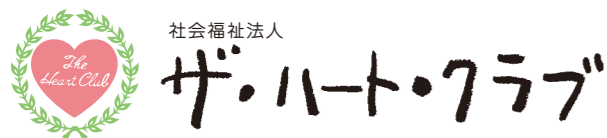
夏
No.79
2022年7月発行



暑さに負けるな~!
こまめに水分補給

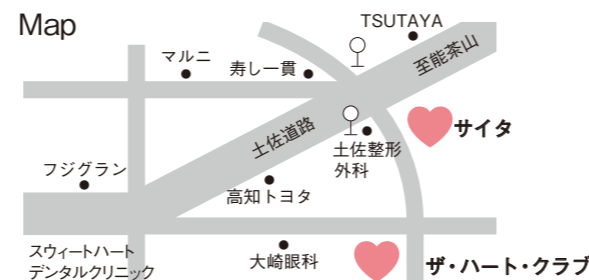
記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・お散歩
- ・医務室より「梅雨の時期の体調管理」
- ・面会制限のお知らせ
- ・ショートステイの機能訓練が充実します!
- ・居宅介護支援事業所ポムのご紹介
- ・研修報告
- ・管理栄養士より「きゅうりの混ぜ寿司&ジャージャー風そうめん」
- ・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)
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
・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 ポム
・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

「スペシャル出前ランチ☆」

待ちにまった、出前の日です！お寿司やうな重、シャトレゼのケーキなど、好きなものを注文しました♪普段と違うにぎやかで楽しい昼食会になりました！



小規模サイタ

「あじさい見学」

土佐市のあじさいの名所『加茂川親水公園』に行ってきました。色とりどりのあじさいがたくさん咲いていて、とてもキレイでした。



サムラフォット

「抹茶ホットケーキ!」

ホットケーキミックスに抹茶を入れて混ぜ、抹茶ホットケーキを作りました! あんこや好きなジャムを挟んでいただきました♪最初は少し厚くなり過ぎましたが、段々上手になり、お店のケーキの様な出来栄になりました。(^_^)/



デイ・ショートステイサイタ

「こいのぼり運動会」

こいのぼりのように元気に運動しようと、ボール運びや糸巻き競争を行いました。いつになく白熱して、職員も大騒ぎでした(笑)



お散歩

お天気の良い日に、施設周辺をお散歩して来ました♪ 近くに咲くあじさいや花壇のお花を眺めたり、写真を撮ったり…

そして帰りに、ドラッグストアで好きなものを買物して帰りました。久々の外出でしたが、日差しや風を感じてもらえてとても良かったです (^_^)/



医務室より

梅雨の時期の体調管理



この時期に多く見られる体調の変化として、体のだるさ・頭痛・めまい・むくみ・下痢・便秘・食欲不振などがあげられます。これらの症状は、高温、多湿、気圧の変化などが原因となることから「気象病」とも呼ばれます。

湿度が高い

体内の水分が汗や尿として排出されにくくなる⇒体内に余分な水分が溜まる⇒むくみ・食欲不振・頭痛・下痢など

低気圧や薄暗い日が続く

自立神経が乱れ、副交感神経が優位になる⇒体が常に休憩モードになる⇒だるい・頭痛・めまい・疲れやすいなど

これらの症状予防・対策として重要なのが食事です!



気象病の予防・対策

発汗を促す食材をとる

生姜・香味野菜・温かい料理など

カリウムを多く含む食材をとる

ウリ科の食品(きゅうり・ズッキーニ・スイカ・メロンなど)と



うもろこし・海藻類・きのご類・豆類・ハトムギなどにカリウムが多く含まれています。生野菜サラダのような冷たい料理ばかりではなく、温かい料理で食べることで胃腸の動きを助けてくれます。ゆでこぼさずスープなどにするのもおすすめです。また、加熱することでカサが減って食べやすくなり、食物繊維もしっかり摂取する事が出来ます。

冷たい物を取りすぎない

冷たい飲み物や食べ物をとりすぎると胃腸の動きが鈍くなり、消化不良の原因になります。氷を入れない常温の飲み物を選ぶなど工夫し、1日1~1.5Lの水分補給を心掛けましょう。

他にも、生活習慣で心掛けたいのは、規則正しい生活です。特に起床時に太陽の光を浴び体内時計をリセットする事がおススメ。ウォーキングやストレッチなど適度な運動を行いましょう。

以上のことに注意し、体調を整え梅雨を快適に過ごしましょう



スウィート・ハート・ホーム 看護師 玉川みわ

面会制限の一部緩和について

新型コロナウイルスの感染対策として、面会を制限させていただいており、ご家族の皆様には大変ご迷惑をおかけしております。この度、県外から来られた方も対面での面会が可能になりましたので、お知らせいたします。なお、面会は予約制となっておりますので、希望される方は前日までにご連絡下さいますよう、お願いいたします。

※高知県の「感染症対応の目安」におけるステージが「特別警戒」以上になった場合、再度対面での面会は中止となります

寄附のお礼

- 峯艶子様ご家族 …………… 野菜
- 伊藤富子様ご家族 ……… 介護用手袋
- 匿名希望様 …………… シルバーカー
- 匿名希望様 …………… お花苗

大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。



Sweet Cafe

開催予定日 8月31日(水)・9月28日(水) 各日14:00~15:00開催

ショートステイの機能訓練が充実します！

ご利用者の生活機能の維持・向上や社会参加の促進、ご家族の介護負担の軽減を目指し、スウィート・ハート・ホームのショートステイ機能訓練指導員として理学療法士を配置しました。

今後は、ご利用者の身体状況や希望、家庭環境を考慮した歩行訓練や日常生活動作の機能訓練を実施するなどして、ご利用者が自宅や住み慣れた地域において可能な限り自立した生活が送れるよう支援してまいります。



スウィート・ハート・ホーム ショートステイ担当

田村 和樹 たむら かずき 機能訓練指導員

機能訓練では、認知症予防や動作能力の維持・向上を目標に運動や動作練習、必要に応じてメンタルケアや介助指導などを実施し、ご利用者に楽しかったと思っただけのように取り組んでいます。リハビリをすることで、身体が弱ることなく自宅生活が継続出来ればと考えており、ご利用者とご家族が健康に過ごせるように支援してまいります。



研修報告

統一基本ケア研修



統一基本ケアは、どんな状態でも、どこで暮らしていても人としてあたり前に尊厳をもって豊かに暮らすことができるようにしたいという目的を実現するための活動がきっかけとなっています。要介護者の増加が予測され、さらなる人材不足が懸念される中、少ない人数で質の高いケアを展開していくことが求められています。

当法人では、そんな中でも人材育成に取り組むことができる教材として、「統一基本ケア e-ラーニングパック」を取り入れました。少しの隙間時間を使ってタブレットや携帯でも受講できるよう1項目10分～20分ほどの動画となっており、介助の技術だけでなく、防災や感染対策、介護保険制度など、医療・福祉の現場で働く全職員が対象となる様々な内容が80項目以上あります。見やすくまとまったスライドと説明がとても分かりやすく、今までの学習を振り返る良い機会にもなっております。現場のケアを統一し、ケアの質の底上げに活用していきたいです。

私たちにお任せ下さい！

介護のことで悩んでいませんか？

色々な介護保険サービスのご紹介をします。

高齢者になってもできる限り自宅で過ごしたいという思いを実現できるようにお手伝いさせていただきます。高知市内全域へと足を運び、一人一人のお悩みに親身になって対応させていただきますので、まずはお気軽にご相談下さい。相談料は無料です。

居宅介護支援事業所 ポム
☎ 088-855-3710
(営業時間：平日 8:30～17:30)



ご利用者が可能な限りご自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、ケアマネジャーが、ご利用者の心身の状況や置かれている環境に応じたケアプランを作成します。プランに基づいて適切なサービスが提供されるよう事業者や関係機関との連絡・調整を行っています。

介護サービスってどんなものがあるの？

介護保険の手続きはどうしたらいいの？

車椅子って借りられるの？

父親の退院後、自宅で介護する人がいない…

母親の物忘れがひどくなってきた…

介護するの、疲れてきた

家事が出来なくなってきたなあ…

デイサービスってどんなところ？

6



管理栄養士の
おすすめメニュー

きゅうりの混ぜ寿司 & ジャージャー風そうめん



コロナ禍でお家での食事作りも増加している傾向にあります。特に昼食はチャットと作れるご飯ものや麺類が重宝します。その際に注意したいことは、ご飯や麺(糖質)に、不足しがちな野菜(ビタミン)と、肉や魚介(タンパク質)を組み合わせることです。糖質をエネルギーに変えるにはビタミンB₁が不可欠です。不足するとエネルギー生産できなくなり、疲労やだるさが現れます。また、エネルギーに変えられないと、摂取した糖質は体脂肪になります。ご飯ものや麺類は具だくさんにしてビタミンもたんぱく質も補給しましょう。

作り方 —きゅうりの混ぜ寿司—

- ① お米は洗って炊飯する。
- ② きゅうりはヘタを切り落とし、5mm角に切る。コーン缶は開けて水気を切る。
- ③ ポウルに炊き上がったごはん、すし酢を入れて、切るように混ぜる。
- ④ ③に②と、鮭フレークを入れてさらに混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、白いりごまをふって完成です。

作り方 —ジャージャー風そうめん—

- ① きゅうりはヘタを切り落とし、斜め薄切りにしてから細切りにする。トマトはヘタを取りくし形に切る。
- ② フライパンに油をひき中央にかけて、豚ひき肉、しょうがのみじん切りを入れて3分ほど炒める。さらにAの合わせ調味料を加えて30秒ほど炒めて肉みそを作る。
- ③ お湯を沸かし、そうめんを袋の表示どおりにゆでて、ざるにあげる。冷水にとってよくみ洗いし、しっかりと水気を切る。
- ④ ポウルに③のそうめんと②の肉みそをあえ、器に盛り、①を添えて完成です。

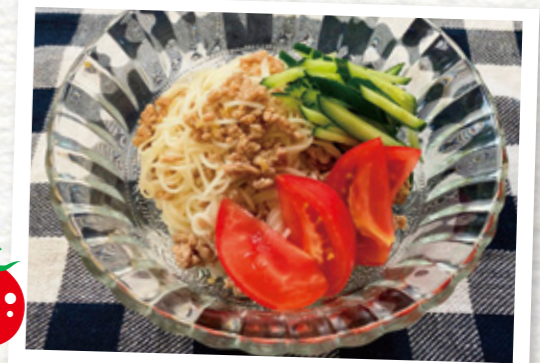
材料 (2人分)

- 豚ひき肉 …… 200g
- しょうがのみじん切り …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- そうめん …… 2束
- みそ …… 大さじ1
- きゅうり …… 1本
- A 砂糖 …… 大さじ1
- トマト …… 1個
- 酢 …… 小さじ1

材料 (3人分)

- 米 …… 2合(ごはん600～700g)
- すし酢 …… 大さじ6
- ※基本のすし酢の作り方
酢大さじ4、砂糖大さじ3、塩小さじ2をとけるまでよく混ぜ合わせる。
- きゅうり …… 2本
- コーン缶 …… 大さじ6
- 鮭フレーク …… 大さじ6
- 白いりごま …… 大さじ3

(1人当たり) エネルギー:493kcal/たんぱく質:12.6g
/脂質:10.9g/塩分:2.5g



(1人当たり) エネルギー:522kcal/たんぱく質:25.7g/脂質:23.6g
/塩分:1.6g

管理栄養士 明神麻由美

7