



「生協10の基本ケア」
アンバサダー養成講座 開催のご案内

元気なうちから「介護」について 学んで備えませんか？



会場での講座の様子

人生の最期まで自分らしく生きるための大切な考え方「生協10の基本ケア」。このアンバサダーが増えることで「みんなが介護について笑顔で話せる社会に変える」ことをめざしています。

『なじみのある地域で、いつまでもずっとくらし続けたい』。そんな当たり前の願いを実現するための考え方や方法をまとめたものが「生協10の基本ケア」です。「①尊厳を護る」、「②自立を支援する」、「③在宅生活を支援する」という3つの大切な考え方と、生活の基本から人とのつながりや社会との関係、そして人生の最期まで喜びを共有しながら自分らしく生きることを実現するための具体的な方法がまとめられています。

またこの方法は、人間の自然な身体の動きを活用した介助を徹底し、自立した生活を維持し、生活の質の向上へとつなげていきます。

アンバサダーは「宣伝大使」と解釈されますが、この講座で学んだことをご家族、ご友人お一人にでも伝えることができたならアンバサダーとしての役割を果たしたことになります。できる限り健康なうちからこの知識を持つことは介護予防にもつながります。お気軽にご受講ください。



イラスト出典：「生協10の基本ケア アセスメントが変わればケアも変わる」
一般社団法人 全国コープ福祉事業連帯機構

「生協10の基本ケア」 具体的な方法

- ① 換気をする
- ② 床に足をつけて座る
- ③ トイレに座る
- ④ あたたかい食事をする
- ⑤ 家庭浴に入る
- ⑥ 座って会話をする
- ⑦ 町内におでかけをする
- ⑧ 夢中になれることをする
- ⑨ ケア会議をする
- ⑩ ターミナルケア
(終末期の医療・看護および介護)をする

過去に受講された方の声

「生協10の基本ケア」という言葉は聞いたことがありましたが、本当に大事な考え方だということが分かりました

介護する側、される側も参考になる良い内容でした

「生協10の基本ケア」が「フレイル」予防にもつながることが理解できました

ちょっと疲弊している気持ちが楽になりました

若い人にも聞いて欲しいです！

今後の講座のご案内

「生協10の基本ケア」 アンバサダー養成講座

どなたでも
参加
いただけます

- 日時 ① 12/18 (木) 14:00～15:30
② 2026/3/5 (木) 14:00～15:30

- 内容 ①「生協10の基本ケア」「認知症について」
②「生協10の基本ケア」「介護とお金の話」
※各回で完結する内容です。連続講座ではありません

いずれもZoom(オンライン)です。
きらめき組合員集会所での受講も可能です。
※一部地域除く。お問い合わせください

参加費
無料

申込締切 12/18(木)

お問い合わせ 福祉事業部 担当者まで
TEL:0776-52-8466

お申し込みは
こちら

