

高齢者介護施設



あなたらしさ
いつまでも

2026年度「生協10の基本ケア」
アンバサダー養成講座 開催のご案内



前向きに“老い”と“介護”を考えよう

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叶える大切な3つの考え方(①尊厳を守る、②自立を支援する、③在宅生活を支援する)や、生活の基本から人や社会とのつながり、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をまとめたものが「生協10の基本ケア」です。

「生協10の基本ケア」具体的な方法

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

正しい座位姿勢

肘より少し低いテーブルを使う。テーブルと身体の間はこぶし1個分あける。



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

この方法を学ぶことで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。

2024年から始まったこの講座はこれまで全国で、のべ542人(5回開催)の方に参加いただいています。

(アンバサダー講座を)何度受けても新たな発見があると感じました。

過去に受講された方の声

人生いかに楽しく全うできるか、自分自身にもっとご褒美をあげてもいいかなと思える内容でした。

学ばせていただいた内容をまずは家族、友だちへと広げていきたいと思えます。

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、ご友人一人にでも伝えることができればアンバサダーとしての役割を果たしたことになります。健康なうちからこの知識を持つことは介護予防につながります。お気軽にご参加ください。

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 ①7/22(水) ②11/12(木)
いずれも14:00~15:30

内容 ①「生協10の基本ケアの学び」「介護保険入門編」
②「生協10の基本ケア」「食とフレイル」

※各回で完結する内容です。連続講座ではありません

いずれもオンライン(Zoom)です。
きらめき組合員集会室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 開催日の1週間前

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

