



生協10の基本ケア

# いつかのもしもに 備えましょう

みなさんは介護について考えたことはありますか？  
「まだ先の話」と漠然としたイメージしか持っていないという方も多いようです。介護が必要な状況に直面してから慌てることのないよう備えておくことも大切です。

きらめきでは、利用者のみなさんが自分らしく住み慣れた地域でくらし続けたいという想いを実現するためにケア指針『生協10の基本ケア』のもと支援しています。

## 生協10の基本ケア

- |                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| ①換気をする                      | ②床に足をつけて座る   |
| ③トイレに座る                     | ④あたたかい食事をとする |
| ⑤家庭浴に入る                     | ⑥座って会話をとする   |
| 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 |              |



いつかは「ジブングト」になるかもしれない介護のこと。実は『生協10の基本ケア』を学ぶことは、いつか必要になるかもしれないもしもへの備えにもなります。今のうちから介護に触れ、地域で開催されるさまざまな集い(体操や脳トレ、茶話会、介護講座など)に出かけ、介護に関する知識を得て備えることも1つの方法です。

今年度は、組合員のみなさんの「生涯にわたる心ゆたかなくらし」を実現するため、『10の基本ケア学習会』<sup>(※)</sup>を各地区

で開催する予定です。

介護に関する悩みは、決して1人で抱えず、専門家に相談することが大切です。そしてなにより、生協のきらめきを頼っていただき、気軽にご相談いただきたいと思います。

過去に、学習会に参加された方からの声をご紹介します。

- ・介護についてほとんど知らなかった。災害と同じで備えが大切であることを理解しました。
- ・参加者それぞれが誰かを思い浮かべながら聴いていたと思います。誰にとっても自分ごとのお話でした。
- ・ちょうど親を見送ったところ。もっと早く知りたかったです。
- ・相談できる福祉の方がいることがとても心強く感じました。



ご自身や大切な人の「生涯にわたる心ゆたかなくらし」を一緒に実現していきましょう。

『10の基本ケア学習会』<sup>(※)</sup>へのご参加をお待ちしております。

(※)各地区にて11月開催予定。詳細は、今後お知らせします。

## Profile 鯖江きらめき施設長 内村 真大



### 鯖江きらめき

受付時間/  
月～金 9:00～17:00  
(祝日含む)  
TEL.0778-52-8050

きらめき通信  
ミニ講座



バックナンバー