

～たすけあい・ささえあい・わかちあい～

生協10の基本ケア ～知って安心 学んで安心～

椅子の色によって高さが違います

「自分が住んでいた家に最期まで住む」というのは当然の権利です。
「10の基本ケア」を介護の合言葉にして、みんなが普通のくらしの中に
取り入れられるよう地域でひろめていきましょう。



基本ケア2 床に足をつけて座る

元気で生活し続ける為のポイントの2番目、「床に足をつけて座る」をご紹介します。さて、みなさんは現在どんな生活をされていますでしょうか？普通に起きて、歩いて、話をして、買い物に行って、食べる。これが、当たり前でなんの疑問も持たないかもしれません。でも、ひとたび入院や骨折等をしてしまうと、この「あたりまえ」が一変！起き上がるのにも苦労して、歩くのにも苦労して、買い物へ行くのは到底無理…そんな暮らしになってしまう。もしもの事故もケガも私たちはやろうと思ってそうなのではないので、ある意味アクシデント(避けて通れなかった不意の事故)です。その起きた事故の後がとっても大切です。第一歩がこの「床に足をつけて座る」というもの。寝たきり状態を防ぎ、目が常に覚めている状態を保つ。細かい所は今回は割愛させていただきますが、イスに座るといふ動作。これができると、ご飯もちゃんと机で食べられて、トイレにもちゃんと行けて、踏ん張る力が付いてくる。そうすると、どんどん歩くという動作ができるようになっていきます。**大切なのは、床に足の裏がしっかりとついていてという事**になります。そして、正しい椅子と正しい姿勢を選んで保つ事ができると、入院中はずっと寝たきりと言われていた人でも、徐々に元気に「あたりまえ」を取り戻すことができます。みなさんは、普段どんな姿勢でどんな椅子でどのように座ってらっしゃるでしょうか？

社福)協同福祉会

「ハートフルコープよしの」知っていますか？

(株)ハートフルコープよしのは「ならコープ吉野事業所」を拠点に、2016年6月に「就労継続支援A型事業所」(※1)としてスタートしました。当初は2名だったフレンドリー社員(※1)も44名となり(2021年4月現在)、吉野事業所、ならコープ物流センター、田原本支所、コープ七条店・朱雀店・いこま店で様々な仕事に従事しています。

吉野事業所では、事業所近くの竜門岳だけから採水される湧水を使い、ウォーターサーバーで利用する「奈良 桜よしの天然水」の製造と、水耕栽培で育てる「フリルレタス」を栽培しています。「奈良 桜よしの天然水」はまるやかで飲みやすいとご好評いただいております。また「フリルレタス」はシャキシャキとした歯ごたえとみずみずしさが評判です。共にならコープの店舗・無店舗でご購入いただけます。地産地消・障がい者雇用の促進にもなりますので今後も(株)ハートフルコープよしのの取り組みにご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



※1 就労継続支援A型とは…障害や難病のある方が、雇用契約を結び一定の支援を受け働くことができる障害福祉サービス事業所。

※2 障がいを持った社員の名称



葉がしっかりといて、
きれいな緑色！
サラダにぴったりな
フリルレタスが
出来上がりました

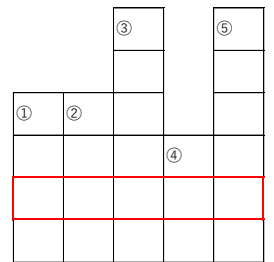
美味しいレタス料理をお召し上がりください

脳トレコーナー

①から⑤のタテのらんにあてはまる読み仮名をいれてね。

全部答えると赤い枠の答えがわかるよ！！

- ①常夏
- ②蛸
- ③玉蜀黍
- ④曹達
- ⑤鳳梨



正解のわかった方は、下記までご応募下さい。
抽選ですてきなCO・OP商品をプレゼントします。
〒630-8043

奈良市六条2-17-6-11

ならコープ組織部松山まで☎

住所・お名前・答え・感想をご記入下さい。

おすすめコープ商品

CO・OPそうめんつゆ



かつお節と宗田かつお節のだしをきかせたそうめんつゆ。
「循環抽出法」でだし抽出しているので旨味と香りがきいたつゆに仕上がっています。