

～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～

「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、みんなが普段の暮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。

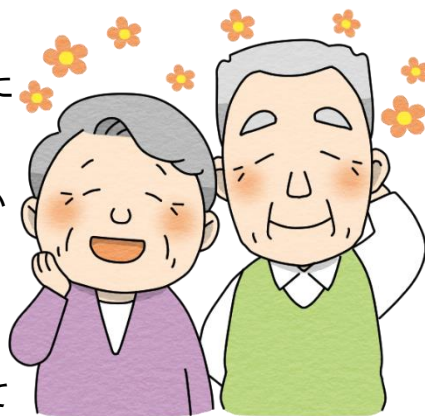
基本ケア8 夢中になれることをする

夢中という言葉は「何かに集中して我を忘れる事」とあります。人は何か集中することがあれば、意欲的になり普段できないこともできるようになります。では病院に入院するとどうでしょうか？入院して何もすることがないと、トイレの事ばかり考えてしまうようです。

年を重ねると今の生活を継続することができず、諦めることが多くなるのではないかと思います。「入院したから」「今までのようにできないから」と諦めるのではなく、その状態でもできる夢中になれる事を見つけることが重要になります。

気の合う人と地域行事に参加し、おしゃべりや同じ釜の飯を食べるだけでも生活の質は良くなっていきます。コロナ禍で行動が制限されることも多いですが、楽しい事、面白い事、興味のある事、誰かの役に立てること等々「夢中になれる事」を出し合って実践してみませんか？

社福)協同福祉会



エシカル消費

エシカル消費とは、直訳すると「倫理的な消費」という意味になります。自分だけの損得を考えるのではなく、環境や社会、人などに配慮されたものを選ぶなど、社会的な解決につながる消費をすることです。積極的に使うことで地域貢献やCO2削減につながります。

地産地消はその中の一つ。地元で生産されたものを地元で消費することです。遠く離れた海外から輸入するより、近くの方が船や飛行機の燃料保管にかかる電力が少なく済むのでCO2削減に繋がります。

県産品、国産品を利用することは生産者の経営を支え環境負荷を軽減するという点でエシカル消費と言えます。

ならコープでも、フリルレタスの水耕栽培、なら桜よしの天然水が株式会社ハートフルコープよしの「吉野事業所」で作られています。生協牛乳も、お隣、三重県で作られています。冬場の牛乳は濃厚だそう！ホットミルクは体が温まりますね。エシカル消費とは「誰かの笑顔につながるお買い物」積極的に取り組みましょう。



知っていますか？すこやかカフェ

すこやかカフェを知っていますか？

すこやかカフェとは、奈良県医療生協とならコープが地域の健康づくりのために開催しています。

医療生協の生協ホールでは毎月、第2火曜日
コープふれあいセンター六条では毎月第2木曜日
10時から12時、参加費は200円で開催しています。

お茶を飲みながらゆっくりお話しませんか？

心の隙間にじんわり、暖かさが入り込む、そんな、すこやかカフェに、ぜひ一度来てみてくださいね。誰でも気軽に立ち寄れる地域の居場所として開催しています。申し込み不要ですので、ぜひいってみませんか。

おすすめコープ商品

「毎日鉄分 すもも&プルーン味は、すもも果汁とプルーンエキスが入った果汁飲料です。

すももの華やかでさわやかな香りが特徴です。

なんと不足しがちな

鉄分7.5mgも配合されています。

毎日の1本にいかがですか？

