

～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、みんなが普通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。
1～10まで順番に掲載いたします。ご期待ください。



基本ケア1 「換気をする」

新型コロナウイルスの影響で世界中が「感染症」への意識が高まっています。そんな中、介護や看護で名言があります。「**身体から出る熱と湿気で腐敗しかかった空気を繰り返し患者に呼吸させることは看護師として最もやってはいけないこと**」「看護(介護)の第一の原則は「**屋内の空気を屋外の空気と同じく清潔に保つこと**」ナイチンゲールの言葉です。(ナイチンゲール著『看護覚え書』より)この言葉は様々な感染症にとっても有効なポイント「換気」について書いています。感染症を予防するには、手洗い・うがいやマスクなどの予防策や免疫を高める事などに加えてこの「換気」がとっても重要。とても日常的であたりまえのことですが、換気をしないために部屋にウイルスが蔓延した状態が続く。そうすると、感染症にかかるリスクが高まっていきます。空気の入替えは、1日最低3回できれば6回行くと新鮮な空気の中で暮らすことができます。空気の入替え(開け閉め)を日課にしましょう。

換気のタイミング：食後朝昼夕の一日3回。その他、掃除の時に窓を開ける。家を出る前に換気する。外から帰った時に換気する。すぐにはじめましょう！

社福)協同福祉会

ならコープ下市ステーションOPEN!



4月5日 下市町に新たな拠点誕生

吉野郡下市町は高齢化がすすみ一人暮らしの高齢者のお買い物と食事が困難なこと、そしてコミュニティへの期待と、地域が元気になるよう地域振興への願いを強くもたれています。下市町、南都銀行、ならコープが一緒になり、地域に根付いた活動(取り組み)をしていきます。ならコープ下市ステーションでは地域の皆さんと一緒に『たすけあい・ささえあい・わかちあい』の考えに基づき、いろいろな取り組みや実験を繰り返し、よりよいまちづくりのためにならコープがどうかかわっていきけるのかを考えていきたいと思えます。

ならコープ下市ステーションにご期待ください。
(宅配推進部 宇野)



ならコープ 下市ステーション

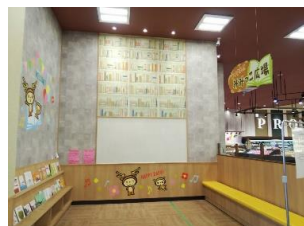
交流スペース

イメージ図

- ・移動店舗 毎週水曜日(11時～12時)に運行
- ・夕食宅配、受取ハウス、商品販売 アンテナショップ検討中

コープみみなし リニューアルオープン

いつもの食卓に“楽しく”“健康的に”を提案できる店をめざしリニューアルオープン。子育て世代にも優しく、親子でつどえる「あつまれ!! みみこ広場」があります。冷凍食品コーナーにある「きらきらステップ」は豊富な品揃えです。遊びに来てね♥



おすすめコープ商品

CO-OP 沖縄県産もずくスープ

沖縄県産もずくを使用した風味豊かなフリーズドライタイプのスープです。和風スープで上品な味わいです。夏は冷製スープでどうぞ! 忙しいときの1品にいかがですか? お好み焼きや卵焼きに入れてもGOOD!

