

～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7 町内にお出かけをする

町内ケアとは社会に出て行く事です。外出は日々のケアに影響するだけでなく、お年寄りが生きる目標を持てるようになるので普段の生活も生き生きとしたものになります。外出を意識的に取り組むと、お年寄りの自立意欲が回復して「人間力回復」につながります。楽しい外出をして、本人の言葉を記録に残すと、本人のやりたい事がわかるようになり、いきいきとした暮らしへとつながっていきます。また、日の光を浴びることは交感神経が活発化し昼夜逆転を防ぎます。日中に買い物や、外出、散歩などの活動をすれば、夜も良く寝られるようになります。外出は、地域の人々に介護を要する方の存在を知ってもらう機会になります。「地域で見守られ住み慣れた地域で暮らす」ためにも元気なうちはもちろん要介護になっても定期的に外出しましょう。施設であれ、在宅であれ、引きこもりが続くと社会性を失ってしまいます。

社福)協同福祉会



### ならコープファームはじまりました

7月、ならコープは、五條市 阿太地域で、新たに農業事業をスタートしました！。農業に参入することを機に、3月には五條市と「安心してらせる地域づくり」を目標とした包括協定を結びました。五條市阿太地域で、後継者のいない農地や耕作放棄地を利用し、地産地消、地域雇用の推進など地域づくりに貢献することをめざして農産物の生産をおこないます。また、障がい者雇用をすすめ、農福連携による加工などにも取り組みたいと考えています。将来は農地を拡大してメロン、ぶどうにもチャレンジする予定です！現在ならコープの職員が、生産者からとうもろこしや白菜の栽培技術を学んでいます。組合員のみなさんの応援、よろしくお願いします♪



### 福祉組合員のつどいお知らせ

すでに皆さんにお馴染みのコープの移動店舗。いつも会う人達とお買い物の前にちょっと気になっている事を近くの公民館で、出前学習会をします。今回は、11月7日に富雄団地で、認知症サポーター養成講座を開催します。日時が近くなりましたら、富雄団地停留所にて詳細をお知らせします。お買い物の前の2時間、ご参加されませんか？また、皆様の移動店舗停留所で、福祉に関する講座を開催してほしいというお声がありましたら、ならコープ組織部までご相談ください。

### おすすめコープ商品

ラングロールはおいしさにこだわったプレミアムブランド「コープクオリティ」の商品です。「バターが薫る国産小麦のラングロール」はバターをたっぷりを使い国産小麦使用の生地をくるりと巻いた上品な味わいのラングドシャークッキーです。濃厚なバターの薫り、サクサクとした軽い食感をお楽しみください♪

