

～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。

レストテーブル  
がついているので安心です



#### 基本ケア3 トイレに座る

あすなら仕様のトイレ

協同福祉会では、「トイレに座る」という介護を大切にしています。前回の「床に足をつけて座る」という介護の基本的な考え方の実践編！「トイレに座る」ことは、私たちが健康な状態の時は「あたりまえ」の事です。足腰がだんだん衰えていくとこれがなかなか難しい。では、トイレに行けないとどうなるか？オムツをすることになります。みなさんはオムツをはいた経験がありますか？実際にはいた方はわかると思いますが、想像以上に恥ずかしくて排泄しようと思ってもはじめは全くできません。オムツの性能は年々進化しているのですが、それでもかなり抵抗感があります。入院や治療中の場合は仕方がなくても、家で過ごす時間帯、ホームで過ごす時間帯は日常生活「トイレに行く練習」をする介護をしています。そうすることで、どんどん日常生活が戻っていき、元気になったり、顔がしっかりとしてきたり、自信を取り戻せたりと、元気に暮らしていく大きなきっかけになっていきます。そして、皆さんが気になっている認知症。認知症になっても、少しでもトイレに行く。これを続けることによってストレスが減り、穏やかな暮らしができるようになっていきます。元気な今だからこそ、「歳をとっても家のトイレに行けるだろうか？」そんな視点を持って一度おうちの中を見渡してみたいかがでしょうか？ 社福)協同福祉会

### コミュニケーション支援ボード

マスク生活も当たり前になった毎日。その中でマスクにより不便な生活を送られている方がいることを知りました。私たちならコープで何かお役に立てることはないか、コープのお店を気持ちよく利用してもらいたい！そんな思いでコミュニケーションボードを導入しては！？と考えました。意見をいただくために、橿原市にある奈良県聴覚支援センターを訪問し、耳の不自由な方が普段の買い物で不便に感じておられる事例を教えてくださいました。また、指で指し示すことで意思を伝える「コミュニケーションボード」のならコープ版を作成するに当たり、様々な意見を教わりました。今後、コープのお店で使用することで、お買い物を楽しんでもらえたらいいなと思います。

参加して下さった方々は、お互い手話で和やかに交流して通訳の方が伝えてくださいました。最後に「ありがとうございました」の手話を教わり、笑顔で伝えながら、私も少しでも手話を覚えたいなと思いました。



**コミュニケーション支援ボード**  
(耳マーク)

いらっしやいませ！！

1 組合員証をお持ちですか？

2 お支払い方法をお選びください

現金	ならびカード <small>ならコープオリジナル電子マネー</small>
クレジットカード <small>1回払い or 分割</small>	電子決済 <small>(PayPay・楽天Pay)</small>

3 必要なものをお知らせ下さい

レジ袋 (有料) 1枚5円	割りばし <small>(無料)</small>
ドライアイス	スプーン・フォーク <small>(無料)</small>

いくつ必要でしょうか？

1 2 3 4 5 6 7 8 9

### フードドライブのお知らせ

ならコープでは、毎月第4土曜日(おしくまのみ毎月15日)に各店舗でフードドライブを開催しています。

ご家庭で置かれている食品や、使われていない子ども用の文房具がありましたらお持ちください。

子ども食堂や、必要とする方へお渡しします。

8月15日(日)10時～12時 コープおしくま  
8月28日(土)10時～12時 コープおしくま以外の店舗

詳しくはならコープホームページをご覧ください。

### おすすめコープ商品

脂がのったノルウェー産さばのひれや腹骨、小骨などをとりのぞき、信州みそをベースにしたタレで煮付けました。甘めの味付けに仕上げているので、お子さんからご年配の方にもおすすめです。袋のまま湯煎するだけの簡単調理。できあがりです♡

