

2021年度 講座『生協10の基本ケア』

受講者
大募集!!



～元気なうちに学んでおきたい介護のこと

あなたの介護は誰がする？
ピンピンコロリはむずかしい！



DVDを観たり、福祉用品を触ってみたり、介護の交流したり、自分の老後を考えたり・・・「知る・学ぶ」が基本。ちょっとしたことで、介護がおもしろくなる—そんな「生協10の基本ケア」を学びましょう、共有しましょう。

日 時：第1期— 11月10日～

第2期— 2022年2月9日～

※詳細、中ページ参照

場 所：コープ御所南ビル4階 会議室

参加費：1講座 500円

連続6講座受講の方 2,000円

定 員：1期20名

主催：くらしと協同の研究所

後援：京都府生活協同組合連合会

☆ 講座の特徴 ☆

- 1期6回（1回約2時間）、3日間完結の講座です。
- 介護マインド&介護スキル、福祉用具について学びましょう。
- 介護の知識は不要。介護関係者でなくても、どなたでも参加できます。
- 介護現場でお勤めの方にも、お勧めです。
- 受講修了者には、修了証をお渡しします。

講座「生協10の基本ケア」第1回～6回の内容

回	カリキュラム：講義と簡単な実技（デモンストレーション）
1	<p style="text-align: center;">「生協10の基本ケア」とは</p> <p>◆ 超高齢化社会って、どんな社会？「生協10の基本ケア」概要・・・なぜ生協が？</p> <p>① 換気 よどんだ空気で暮らさない、新鮮な空気を取り入れて感染症予防。</p>
2	<p style="text-align: center;">「座る」大切さを知る</p> <p>② 床に足をつけて座る 床に足をついて立つ 足の裏への刺激が大切</p> <p>③ トイレに座る オムツには頼らない、トイレで用を足す、尊厳を護る</p>
3	<p style="text-align: center;">「美味しそう」「気持ちいい」</p> <p>④ 温かい食事をする 「美味しそう」が大切、自分の口から食べることが大切</p> <p>⑤ 家庭浴に入る お風呂の効能、湯船に浸かって「気持ちいい」が大切</p>
4	<p style="text-align: center;">ひとり暮らしでも孤立しない</p> <p>⑥ 座って会話をする。 おしゃべりはコミュニケーション、セルフケア・相互ケア</p> <p>⑦ 町内におでかけする 買い物を楽しむ、社会参加、閉じこもりを防ぐ。</p> <p>◆ 車いす体験 どうやって動かすの？ ちょっと、車いす散歩！</p>
5	<p style="text-align: center;">地域で・自宅で 最期まで</p> <p>⑧ 夢中になれることをする 組合員活動は、積極的な介護予防</p> <p>⑨ ケア会議をする 主役は私。自分でケアプランを考えてみる。</p> <p>⑩ ターミナルケア 「自宅で最期まで」は希望じゃない、私の権利</p>
6	<p style="text-align: center;">認知症を怖がらないで！</p> <p>◆ 認知症ケアにおいては、安心して過ごせる環境が何より大切です。</p> <p>◆ 認知症の人は大きな不安のなかにいます。怒らないで、正さないで、穏やかに。</p> <p>◆ 症状を理解し、ケアのポイントを知り、少しでも重度化を予防しましょう。</p>

講座「生協10の基本ケア」日程・時間・会場

回	第Ⅰ期	第Ⅱ期
1	11/10(水) 午前10時～12時	2/9(水) 午前10時～12時
2	11/10(水) 午後1時～3時	2/9(水) 午後1時～3時
3	11/17(水) 午前10時～12時	2/16(水) 午前10時～12時
4	11/17(水) 午後1時～3時	2/16(水) 午後1時～3時
5	11/24(水) 午前10時～12時	3/2(水) 午前10時～12時
6	11/24(水) 午後1時～3時	3/2(水) 午後1時～3時
会場	<p>コープ御所南ビル4階会議室</p> <p>●京都市地下鉄「丸太町駅」下車、7番出口（徒歩約3分） 中京区烏丸通二条上る蒔絵屋町258番地</p>	

参加費：1講座 500円 連続6講座受講の方 2,000円

定員：20名（事前に受講申し込みをお願いします）

その他：第Ⅰ期も第Ⅱ期も同じ内容です。両方の期にまたがっての受講もOK！
1講座だけの受講も可能です。

参加申込書

お名前

所属団体/加入生協

連絡先 Tel
E-mail

Fax

研究所の会員ですか ・個人会員 ・団体会員 ・わからない

- ◆ 締切：第Ⅰ期は10月末、第Ⅱ期は来年1月末をめぐりに
- ◆ お申込み先：くらしと協同の研究所—Fax または E-mail で
Fax 075-211-5037（送信後は必ず着信確認をお願いします）
E-mail kki@ma1.seikyone.jp ※ma1の1は数字
- ◆ 受講に関するお問い合わせ先 → くらしと協同の研究所
TEL (075) 256-3335 受付時間 平日10時～17時

推薦者のお声

「生協10の基本ケア」を組合員とともに育てよう

社会福祉法人 協同福祉会 常務理事
全国地域包括ケアシステム連絡会 事務局長 大國康夫 様

「生協10の基本ケア」をコープ商品と同じように、学習して理解して育ててください。奈良でも、京都でも生協があるところでは組合員さんは「10の基本ケア」が受けられるようになればと思います。

「在宅ひとり死のススメ」（上野千鶴子さん）にも紹介されたように、組合員さんと「地域まるごと共生社会」をつくるために「10の基本ケア」を学び「質の高いケア」を生協につくっていきましょう。

「10の基本ケア」は、人間の尊厳を護るオムツをしない、居場所づくりの認知症ケア、コロナ感染症対策（換気）など科学的介護情報システム（厚生労働省LIFE）でも評価されています。

「学習・つながり・安心」を生協でつくるための第一歩になります。

大阪府生活協同組合連合会 専務理事 中村夏美 様

「推薦の言葉」

大阪府生協連では、「生協10の基本ケア」をまず社会問題研修会として、会員生協の理事、監事に学習会を開催しました。

さらに、職員や専門職の学習会ではなく、元気なときから、自立した暮らしを継続するための知識やちょっとした介護マインドがあったほうが良いと、2019年度から会員生協の組合員向けに開催しています。

参加者からは、「10の基本ケアの考え方を深く知ることができ、改めてその良さを認識できた」「自分が介護を受けるとき、介護する側になった時一番大切なのは、愛情や根性でなく“知識”だと学んだ」など、講座をうけて介護の見方が変わったなどの感想が寄せられました。

ぜひ、講座の受講をお勧めします。