



福祉生活協同組合

さんコープ news

さんコープは「住み慣れた我が家で、地域で、安心して心豊かに暮らしたい」という願いを地域社会の中で実現します。

NO. 143



～生協 10 の基本ケア～

理事長 高木 直哉

昨年も暖冬でしたが、今年も私が暮らす山口市では未だ積雪がなく、このまま春が来そうな気配です。

その暖冬のせい、この時期あちらこちらの事業所から入ってくる「ご利用者や職員がインフルエンザに感染」という報告も、今年は随分と少ないように思います。とはいえ、海の向こうのアメリカではインフルエンザによる死者数が1万数千人を超える最悪の事態ということですし、何といても新型コロナウイルスは、新型ゆえに感染経路・潜伏期間・発症による重篤度等々まだまだ不明な点も多く、日本でも多くの感染者が出ていることから、今後出来るかぎり早く収束してくれることを祈るばかりです。

さて春が来れば3月末で今年度が終わり、4月から新しい年度が始まります。

そのため毎年この時期は新年度に向けての方針や予算作りに追われますが、次年度はこの一年の事業活動の上に迎えるものですから、まずはこの一年の活動がどうであったかの振り返りが大切になります。

この2019年度も色々なことがありました。第3次中期計画がスタートしましたし、秋には創立20周年の記念事業を執り行い、新しいロゴマークも制定しました。そういった中で、個人的に2019年度の中で最も大切な活動だったと思うのは「生協10の基本ケア」への取り組みをスタートさせたことです。

介護サービスの在り方については、介護が必要となられた利用者の方々の、単に身体的な或いは生活面でのお世話という視点ではなく、介護を必要とする状態になっても、その人らしい生活を自分の意思で送ることを可能にすること、すなわち「尊厳を支えるケア」が大切とされています。その実現のためには、利用者の心身機能や日常生活における様々な活動の自立度を維持する、或いは高めていく介護に努める必要がありますし、そのことで在宅での生活も可能になるという考え方です。

「生協10の基本ケア」は、介護サービスで大切にすべきことを『尊厳を守る』『自立を支援する』『在宅を支援する』と改めて整理し、その実現のために具体的な行動レベルで表したもので、「①換気をする」「②床に足を付けて座る」「③トイレに座る」「④あたたかい食事をする」「⑤家庭浴に入る」「⑥座って会話をする」「⑦町内におでかけをする」「⑧夢中になれることをする」「⑨ケア会議をする」「⑩ターミナルケアをする」の10からなっており、全国各地の福祉事業をおこなう先進生協で取り組みが始まっています。

さんコープでもこの考え方を取り入れ実践していこうということで、すでに取り組みをされている生協への職員研修派遣や、プロジェクト設置による推進リーダーの養成、そして各事業所単位での全職員を対象とした研修会の開催などを2019年度から本格的にスタートさせました。

とは言え「言うは易く行うは難し」。利用者の皆さんは当然必要な介護に個人差がありますから画一的な対応は困難ですし、職員もそれぞれにこれまでの経験の中で身につけた介護スタイルや考えを改めることが必要な場合もあります。さらに自立度を高める介護をおこなうための環境を作るため、施設改修や備品整備も課題となります。

しかし生協が進める福祉事業や介護の在り方を考える時、この「生協10の基本ケア」は重要な取り組みと考えており、組織をあげて定着を図っていきたいと思っています。

もうすぐ始まる新年度は、この取り組みが利用者の方やご家族の喜びの声として聞ける、そんな年度にしたいと考えています。引き続き、さんコープへのご支援をよろしくお願いいたします。

あなたも「総代会」に参加しませんか？

～2020年度総代選挙公示～

今年も総代さん選出の時期になりました。

今回は、改めて「総代会」の目的・内容と、「総代」の役割についてお知らせします。

「総代会」って何するところ？

生協法に年一回開催を定められた、生協の最高議決機関です。前年度の決算・活動報告や、今年度の予算・活動計画等、重要な議案について組合員の皆さんに提案し、直接ご意見を頂き、決定して頂く場です。さんコープの全ての活動についてご提案しますので、さんコープ全体がどんな活動をして、これからどんな方向に進もうとしているのかを話し合い頂く場です。

「総代」って何？

全組合員約3,500人が一堂に会するのは不可能です。そこで、各地域の組合員数に応じて総代になっていただき、合計100人（1年任期）の方々に総代会にご出席頂いています。総代会への出席の他、さんコープの日々の取組みについて組合員の立場から客観的に見て頂き、お気づきの点があればご意見を頂く役割があります。

福祉グループの組合員さん、ヘルパーさんやワーカーさん等、日頃からさんコープの運営に関わって下さっている方々にも総代になって頂いています。

是非、総代を担って頂き、運営にご参加ください！

総代選挙公示

福祉生活協同組合さんコープの『定款』並びに『総代選挙規約』に
則り、『2020年度の総代選挙』を次の要領で実施いたします。

1 総代選挙期日 4月30日

2 総代選挙区と総代定数

総数100名 山口市68名

防府市12名

宇部市16名

山陽小野田市4名

3 総代の任期 1年間

4 総代の役割

* 組合員を代表して総代会に出席し、年度方針や

予算・決算を審議し議決します。

* さんコープの活動を推進します

5 総代として望ましい方

* さんコープの理念に賛同し、活動や事業に

理解を持っている方

* 総代会（6月13日）に出席出来る方

6 総代候補者の選考について

* 選挙区毎に理事会が委嘱した総代選考委員が、組合員の中から

候補者を選考し、名簿を選挙管理委員会へ提出します

7 組合員自らも立候補出来ます

8 締め切りは3月20日 本部事務所まで

2020年3月1日

総代選挙管理委員会 委員長 富山 昭



「健康体操」と「食のこだわり」で健康寿命を延ばす！！

～コープここハウス湯田の取り組み～

健康で元気に長生きしたい…みんなの共通の願いですね。

でも、ふとしたケガが原因でガラリと体調変化が起きるケース、実はとても多いのです。そしてやっぱり大切なのは毎日の食事。自分の身体へのちょっとした気遣いで、日々の生活は大きく変わります。今回はそんな「健康寿命」を延ばすためのコープここハウス湯田の取り組みをご紹介します。

日々のちょっとした体操で健康寿命を延ばす！



- ①すり足改善 両足を床につけ、かかとをつけたまま、つま先を上げ下げします。逆に、つま先をつけたまま、かかとを上げ下げします。すねやふくらはぎの筋肉を意識して行いましょう。
- ②ふともも筋力アップ 座ったままひざを伸ばし、5秒間保持し、ゆっくり下ろします。片方ずつ交互に行います。ももの前の筋肉を意識して行いましょう。
- ③腹の筋力アップ 座ったまま背筋を伸ばし、ひざを体に当てるイメージで持ち上げ、5秒間保持し、ゆっくり下ろします。片方ずつ交互に行います。腹筋を意識して行いましょう。
- ④ふともも筋力アップ 両ひざでタオルを挟み、太ももの内側に力を入れてタオルを押し付け5秒間保持し、ゆっくり戻します。ももの筋肉を意識して行いましょう。

注意：使っている筋肉を意識して行います。息を止めずに行います。無理をしないようにします。

日々の食事で健康寿命を延ばす！

開設当初からのテーマ『美味しさ、安心・安全、楽しみ』を実感できる食事を提供する」をいつも意識しながら、献立作成・調理・衛生管理を行い、健康に気を付けた食事提供で栄養管理をしています。

具体的に日々気を付けていることは、



3食必ず汁物をつけて水分摂取	水分摂取量が減ると、排便機能が弱くなります。また認知症予防の為に食事の際には必ず汁物をつけています。
蒸すことで栄養素を逃がさない	食材の持つ栄養素（ビタミン等）が水に溶けだすのを防ぐため、例えばおひたしや和え物等の野菜は茹ですずに蒸してから調理しています。
沢山の食材を使うことで色々な栄養を	毎日お肉とお魚を提供するようにしています。また沢山の季節の食材を使うことで様々な栄養を摂れるよう意識しています。でも時々沢山入れ過ぎて「で、これは…何の煮物なの??」と言われることもあります。
カルシウム不足を補う	牛乳や粉末のいりこを混ぜる等、不足しがちなカルシウムを摂ってもらっています。牛乳は好みや体質があるので、朝のスクランブルエッグやカレーに混ぜたりと工夫しながら提供しています。
塩加減、味加減	塩分やカロリーの調整が必要な方がおられます。と言って単に塩分を控えるだけだと味気ない料理になるので、出汁をしっかり取ったり香りの高い食材を使うなど、うす味でも美味しく感じられる料理を心掛けています。
食べきる美味しさを大切に	新しく入居された方には、ごはんの量など相談しながら提供しています。高齢者は「もったいない」という意識が強い方が多いです。美味しく楽しく完食できるよう、一人ひとりの量にも気を配っています。



紙面の都合上これ以上載せられませんが、入居者・利用者さんの「ごちそうさま」の声を励みに毎日奮闘しています。気になる方は是非体験入居にお越しくださいね。

「さんコープ応援団」、募集中！

1月号でもお知らせしました「さんコープ応援団」。
早速、4カ所の事業所で沢山の方々にご登録頂きました。
ご登録下さった方々は…

- ・利用者さんの話し相手
- ・レクレーションの手伝い
- ・事業所の草取りや掃除
- ・ニュース発送の手伝い

等々、様々な形でご登録下さっています。

さんコープの介護施設での活動で、そこが「新たな『自分の生きがい作りの場』『いきいきした地域作りの場』に繋がるコミュニティの場になる」ことを目指しています。

是非一緒に活動しましょう！ご登録、お待ちしております！



増資運動へのご参加、ありがとうございます！

こちら1月号にて参加のお願いを致しました「増資（出資金の増額）運動」ですが、こちらまた沢山の方々にご参加頂いています。本当にありがとうございます。

出資金はさんコープの力の源です。お預かりした出資金は、皆さんに喜んで頂けるよう、しっかりと運営に活用させていただきます。

引き続き皆さまからのご協力をお待ちしています。
どうぞよろしくお願い致します。

増進運動参加状況（2020.2.15 現在）

参加人数 189人 増資合計額 ¥812,000

組合員数 3,532人 出資金総額 ¥24,793 千円

生協まつりで活動します！

3月28（土）29（日）に、山口市阿知須のきらら浜記念公園で開催される「コープやまぐち第45回生協まつり」に今年も参加します。

当日は、きららドーム内にさんコープのコーナーを設置して、各事業所の日々の取組みの様子を紹介や、利用者さん・組合員さんが作られた作品などの展示、チラシ配布など行って、さんコープの活動を多くの方々にお知らせします。また、車椅子や歩行器の展示、デイサービスで使っている機能訓練機器の体験もして頂き、介護相談コーナーやワーカーさん募集コーナー等も設ける予定です。

「何となく気にはなるけど、まだそんなに困ってないし…」

「ホントに困った時は、まずどこに相談したらいいんだろ？」

そんな方も、生協まつりのお買い物ついでに、是非お気軽にお立ち寄りくださいね。



利用者さんの作品の他、福祉用具展示、施設紹介、相談コーナーなど、様々な内容で皆さんをお待ちしています。

毎年子どもたちも沢山来てくれ、目をキラキラさせながら作品に見入ってくれます。職員も張り切って頑張ります！

さんコープニュース NO.143

発行日：2020年（令和2年）3月1日 発行：福祉生活協同組合さんコープ

住所：山口市小郡上郷 901-21

電話：083-902-3830

FAX：083-902-3831

ホームページ：http://www.san-coop.jp

