

# 東広島東支部だより

高屋・河内  
福富・豊栄



10月4日(火)10:30~12:00 高屋西地域センター

## 広島医療生協 健康まちづくりセンターの今岡由就よしなりさんを講師に「介護保険サービスの利用方法などについて」学習会を開きました。(参加者9名)

「介護保険サービスを使いたい」と思われたら、まずは介護認定を受ける必要があります。(申請する)介護認定は要支援1,2または要介護1~5に分けられます。(非該当になる場合もあります)

- 地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業所に申請を代行してもらうことができます。電話をする時に、自宅のある地域を伝えて、その地域担当者につないでもらうとよいです。
- 次に認定調査を受けます。本人だけでなく家族や相談を受けた人も一緒にいると安心です。その時、本人の状況を書いた手紙を調査員に渡すと必要な介護が伝わりやすいです。
- 役所から主治医意見書が届いたら、本人が受診時に主治医に渡します。この時も先生に家族から知らせたいことがあれば、手紙に書いて渡す方法があります。
- 申請日から、1ヶ月くらいで介護認定が下ります。
- デイサービスの体験利用をしたり、ベッドや手すり、お風呂用の椅子などの貸与や購入をお願いすることができるようになります。

最後に、認定調査を経験された方からの感想で、調査員の方が来られる時間帯には、体が動くようになっていたりするので、自分が困っていることを伝えることの難しさを話されました。また、できないことを伝えるのも大切ですが、できて嬉しいことを知らせたい気持ちもありますと話されました。(K.B)

### 「生協10の基本ケア」

- 1.換気をする
- 2.床に足をつけて座る
- 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.町内にお出かけをする
- 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

### 10月12日10:00~12:00 東広島つながりセンター 心豊かな暮らしを実現するための「生協10の基本ケア」

#### ～生協の介護が大切にする思い～

誰しもが持つ「自分らしい『ふつうの生活』を送り続けたい」という思いに寄り添うことが大切だと考え、「尊厳をまもる」「自立を支援する」「在宅での暮らしを支援する」ことを大切にしています。

#### ～準備～

いつかは介護を受けることになる(かもしれない)私たちにも今から準備できることがたくさんあるようです。日頃から正しい座り方・正しい立ち方を意識して実践すること。体力の維持向上や認知症予防。食事は健康の基盤。歯の健康も大切です。リラクゼーション効果、免疫カアップになる入浴。社会とのつながり維持。楽しく過ごせる仲間とお喋りができる居場所づくり。夢中になれるやりたいことを元気なうちから考えておくことも大事です。(MS)

### 医療福祉生協情報誌 コムコム 2022年10月号より

「第3回 comcom 誌上 機関紙・組合員活動ニュースコンテスト」の入賞作品発表がありました。残念ながら入選とはなりませんでしたが、コロナ禍であっても楽しく活動している様子や紙面のレイアウトなど全国の様々な工夫をぜひ参考にさせていただこうと思いました。

## けんこうチャレンジ2022

報告カード提出期限迫る  
11月30日(水)  
抽選で  
記念品プレゼント!



## 資源回収・報告

2022年度前期の報告です。段ボール、新聞、雑誌、アルミ缶などを集めています。4月～9月まで4,573円と東広島市から5,300円の報償金があります。合わせて9,873円となります。その一部を「つながる畑」に活用します。

御協力ありがとうございます。  
(花岡マ)



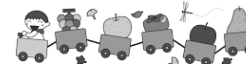
## 11月の予定

### 東広島東支部会

11月1日(火)  
9:30~11:30  
高屋西地域センター

### トゥインクルコーラス

11月4日(金)  
13:30~15:00  
杵原中央集会所



### 11月9日(水) ふれあい喫茶

東広島つながりセンター 10時~  
「医師 中村哲の  
仕事・働くということ」  
DVD(上映時間 45分)

アフガニスタンとパキスタンで病や戦乱、そして干ばつに苦しむ人々に寄り添いながら命を救い、生きる手助けをしてきた35年の軌跡。

### 友禅教室

11月11日(金)  
14:00~16:00  
高屋西地域センター 研修室1

引き続き十分な感染対策(体調管理・マスク・手洗い・換気など)の上、活動を行っていきましょう。

## 芸術の秋

### ●第一回 難波英子絵画教室合同作品展

東広島芸術文化ホール  
くらら市民ギャラリー  
11月9日(水)~11月14日(月)  
10:00~17:00(入場料 無料)

### ●「レザークラフト minamina」 &「蛍草(友禅・日本刺繍)の会」 実用的で歴史ある工芸のコラボ

東広島芸術文化ホール  
くらら市民ギャラリー  
11月16日(水)~11月21日(月)  
10:00~17:00 一観覧無料

東広島東支部 友禅教室の  
型友禅・手描き友禅の作品も  
展示されます。



〈お問い合わせ先〉

広島医療生協 東広島つながりセンター

〒739-0005 東広島市西条大坪町7-8 TEL/FAX 082-423-5994

東広島東支部(馬場)434-0937

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター

TEL082-879-8124 FAX082-879-8182

何かお困り事がありましたら、支部や健康まちづくりセンターへご相談ください