

# ひまわり通信

2025年 2月号

ちり鍋

日	月	火	水	木	金	土
						1日 将棋 歌謡サークル
2日 休み	3日 将棋 歌謡サークル	4日 トランプ	5日 書道 トランプ	6日 将棋 トランプ 歌謡サークル 全体レク	7日 書道 トランプ	8日 グルメデー 将棋 歌謡サークル
9日 休み	10日 将棋 歌謡サークル	11日 トランプ	12日 書道 トランプ 全体レク	13日 将棋 トランプ 歌謡サークル	14日 書道 トランプ	15日 将棋 歌謡サークル 全体レク
16日 休み	17日 将棋 歌謡サークル	18日 トランプ 全体レク	19日 書道 トランプ	20日 将棋 トランプ 歌謡サークル	21日 書道 トランプ 全体レク	22日 将棋 歌謡サークル
23日 休み	24日 将棋 歌謡サークル 全体レク	25日 トランプ	26日 書道 トランプ	27日 将棋 トランプ 歌謡サークル	28日 書道 トランプ	

## ひまわりの新たな取り組み

4月から新年度。新生活に新学期、多くの人たちが新たな目標に向かい始める時期でもあります。  
デイサービスセンターひまわりでも、利用してくれている方々をもっと元気に幸せにしたい!ということをテーマに、毎年目標や手立てを考えています。

1月に入って2025年度の目標を考え始めたのですが、職員間の話し合いの中で「ご利用者の皆さんとも一緒に取り組める目標を一つ入れたい」ということになりました。なので、勝手に目標を決めてしまいましたが、ぜひとも一緒に取り組んでいきましょう☆彌

そこで、実際にどんな目標を立てて具体的に何をするのかというと、ズバリ「生協10の基本ケア」に取り組むことです☆彌「生協10の基本ケア」なんて初めて聞いたよ、という方ばかりだと思いますので、2月号で「生協10の基本ケア」の紹介、3月号で「ひまわりで取り組んでいきたいこと」を紹介したいと思います。

デイサービスセンターひまわりの運営母体である広島医療生活協同組合は、生協の全国組織である日本生活協同組合連合会に所属しており、全国の生協組織と情報交換などを行なながら、介護サービスのさらなる質の向上を目指しています。そこで、今推奨されているのが、「生協10の基本ケア」で、近年全国の福祉事業所で導入が進められています。

「生協10の基本ケア」が大切にしていることは、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、「尊厳を護る」「自立を支援する」「在宅でのくらを支援する」ことです。誰しもが必ず老いていきますが、歳をとることを前向きに受け止めるために、私たちの介護は、皆さんの暮らしに寄り添い、皆さんと共に老い、介護について学んでいきたいと思っています。  
具体的な10の項目は、右のページに紹介していますので、読んでみてくださいね☆彌



心豊かな暮らしを実現するための「生協10の基本ケア」とは

### 1. 換気をする

窓を開け換気をすることは、目に見えない汚れた空気を外に出し、感染症などの予防になります。

### 2. 床に足をつけて座る（姿勢よく座る／立ち上がる）

足の裏が床にしっかりとついて、自分の体重が足の裏にのる高さの椅子を利用しましょう。正しく座ることによって自分でご飯を食べたり、トイレで踏ん張ったり、立ち上がるための準備姿勢につながります。

### 3. トイレに座る

排せつの際、可能な限りオムツ利用ではなく、「トイレに座って排せつする」ことができると、本人のプライドが守られるだけでなく、介護者の負担も減らすことができます。

### 4. あたたかい食事をする（誰かと楽しく食事する）

冷たいものは冷たく、温かいものは温かくして食べると、食欲も楽しさも増し、生きる意欲につながるとともに、健康の基礎をつくります。

### 5. 家庭浴に入る（湯船にゆったりつかる）

湯船にゆったりつかる習慣は、気持ちよく、血の巡りも良くなり免疫力も高め、介護予防につながります。

### 6. 座って会話をする（おしゃべりを楽しむ）

誰かと話すことは楽しいだけでなく、脳の機能を活性化し、顔の筋肉もふんだんに使い、人とのつながりも感じられ、心身の健康にもいいことづくめです。

### 7. 町内にお出かけをする

住み慣れた街でお出かけをしたり、人と会ったり、社会とのつながりを維持する機会をとることは、とても重要です。

### 8. 夢中になれるすることをする（趣味や楽しみを見つける）

何かに夢中になると、時に笑顔を引き出し、何より頭を使うことにより脳の血流が増します。「以前からやりたかったこと」に取り組むことはもちろん、日々の暮らしの中で夢中になれる小さなことを大切にすると、心が豊かになります。

### 9. ケア会議をする（自分の希望を考える／伝える）

「本人の本当の気持ち」を置き去りにしないことです。「自分のことは自分で決める」という視点で、普段から自分や家族の暮らし・介護について考え、対話しておくことが重要です。

### 10. ターミナルケアをする（「最期の過ごし方」を考える）

ターミナルケアとは、人生終盤のケアを指す言葉です。「残された人生を、どこでどのように過ごし、最期のときをむかえたいか」考えることは非常に重要です。日頃、自分の最期や死後について考えたり、気持ちを整理する機会はなかなかありません。元気なうちから準備していくことをおすすめします。

曜日別定員空き状況 1/31 現在 定員 35名

月	火	水	木	金	土
7	7	5	7	4	6

ふれあいセンター協同  
デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階

安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！