

「生協10の基本ケア」学習会のご報告

7月30日(木)コープデリ三和センター 10:00~12:00 参加者10名

「生協10の基本ケア」とは

なじみのある地域で、いつまでもずっとくらし続けたい。
そんな当たり前の願いを実現するために、生活の基本から、
人とのつながりや社会との関係、そして、人生の最後まで、
喜びを共有しながら自分らしく生きることを実現するために
3つの大切な考え方と、具体的な方法を10にまとめてあります。



今回は、いばらきコープ福祉事業部の方に、「生協10の基本ケア」学習会について、実践を交えながら、楽しく分かりやすく、説明いただきました。



資料とパワーポイントを見ながら、
介護について学び、今から備える
事を知る学習会でした。自分らし
い毎日の当たり前の生活につな
がっています。



生協10の基本ケアの実践事例や
事例報告を聞き、正しい姿勢や、正
しい椅子の高さなどを知る事がで
きました。

「参加者の皆さんからの感想を一部ご紹介」

- ・生協も介護関係のことをやっているのを知ったので、興味あり応募しました。今日は、とても勉強になりました。
- ・介護を仕事にしていますが、これから必要になる人に説明するのが難しく今回は学習会に参加しました。とても分かりやすく、ていねいなお話で良かったです。
- ・元気なうちからの介護についていろいろ教えていただきました。

「生協10の基本ケア」を知って学んで実践して欲しいと願っています。
ご参加いただき、ありがとうございました。



いばらきコープフェスタ2026

in 笠間芸術の森公園

日時

12月5日(土) 10:00~14:30 ※小雨決行

場所

笠間芸術の森公園 イベント広場（笠間市笠間2345）

昨年は来場者数8,000名♪楽しかったと好評
の声をいただいています。
更なるパワーアップにむけて準備中です♡

今後もブロックニュースで
案内していきます♡
待っててね~(*^▽^*)



今回のコープフェスタでは、西部ブロック・北部ブロック合同で
「お試しほぺたんひろば」を開催予定です！お楽しみに♡

簡単調理で 残暑に負けず、元気に過ごそう！
今回、お勧めレシピはこの2つ！

- ✿玉ねぎとパプリカのポン酢和え
- ✿リンゴ酢と炭酸水のサワードリンク



【玉ねぎとパプリカのすりごまおかかポン酢和え】

(シャキシャキ食感の簡単小鉢)

★材料 (2人前)

- ・玉ねぎ：1/2個 (100g)
- ・黄パプリカ：1/2個 (60g)
- A) 白すりごま (大さじ1)
- 削り節 (1パック) 4g
- ポン酢しょうゆ (大さじ1)

★作り方

- ・玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、キッチンペーパーで水気を取る
- ・パプリカは縦半分に切り、種とわたを取り、斜め薄切りにして、レンジで30秒ほど加熱して水気をふき取る



【リンゴ酢と炭酸水のサワードリンク】

(好みのジャムで風味をつけて、水代わりにごくごく飲める！)

★材料 (1人前)

- ・炭酸水：200ml
- ・りんご酢：大さじ1
- ・好みのジャム：大さじ1
- ・はちみつ：小さじ1
- ※お好みでフルーツを浮かべる