元気なうちから 学んで備えませんか

8/28 14:00～
参加費無料

～「生協10の基本ケア」アンバサダー養成講座～

昨年に引き続き、2025年度もこのアンバサダー講座を開催します。
アンバサダーが増えることで、「みんなが介護について笑顔で話せる社会に変える」ことをめざしています。

「生協10の基本ケア」とは

人生の最期まで自分らしく生きるための大切な考え方と具体的な方法を10にまとめたものです。
※詳しくは裏面をご覧ください。

こんな方におすすめです

- 介護に興味がある方、学びたい方
- 学んだことを知り合い・ご家庭に伝えるなど、介護の応援団になってもらえる方

「10の基本ケア」アンバサダーとは？

生協10の基本ケアを学んで、感じたことを身近な人3人以上に話し伝えて下さる方のこと。
アンバサダーになるには養成講座を受講していただき登録してもらうことが必要です。
登録頂いた方には継続して健康や介護の情報や学習会案内などが配信されます。

2024年度　受講者の声

長年、生協を利用していたが、初めて「生協10の基本ケア」を知り、目から鱗だった。
もっと早くに知っていれば、親の介護で違った対応ができたと思う。

講座の概要　/　お申込み方法

日程	2025年8月28日（木）14:00～15:30（1回目）
方法	Zoom オンライン開催
対象	生協組合員、地域住民、どなたでもご参加いただけます
定員	先着100名
内容	生協10の基本ケアを通して介護・フレイルを学ぶ
参加費	無料
お申込みURL	https://forms.office.com/r/yqLKzcEWPC
お申込み締切	2025年8月22日（木）

1回目
お申込み

主催：全国コープ福祉事業連帯機構
TEL：０３－５７７８－８１０７　Mail：fukushi.tanyou@jccu.coop

「生協10の基本ケア®」

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、そして人生の最期まで、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。

尊厳を護る　自立を支援する　在宅生活を支援する

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

- 人間の自然な身体の動きを活用した介助を徹底し、自立した生活を維持し、生活の質の向上へとつなげていきます。
- できる限り健康なうちから「生協10の基本ケア」の知識をもつことは、介護予防にもつながります。

今後の講座や交流会のご案内（予告）

今後の講座案内（予告）

連続講座ではありません！各回ごとに完結する内容です。
どの回からでも参加可能。興味のある回だけ選んで受講できます。

（2回目）

日 程　2025年12月18日（木）14:00～15:30
内 容　共通学習：生協10の基本ケア＆トピック：認知症ケア（予定）

（3回目）

日 程　2026年 3月　5日（木）14:00～15:30
内 容　共通学習：生協10の基本ケア
トピック:ゼロからわかる介護のお金（予定）

初 生協10の基本ケアアンバサダー交流会（予告）

日 程　2025年 10月 15日（水）14:00～16:00
内 容　生協10の基本ケアの事例共有、介護や健康に関する意見交換

上記、講座・交流会については、後日、詳細な案内をさせて頂きます。

主催：全国コープ福祉事業連帯機構
TEL：０３－５７７８－８１０７　Mail：fukushi.tantou@jccu.coop