



## みぬま☆広場

### にじいろパントリー ニュース

#### 3/26 (土) フードパントリー 62世帯223人へ食材提供

●ボランティア 計34人（協同病院12人、本部2人、老健みぬま1人、組合員5人、花かごの会6人、個人3人、反貧困ネットワーク埼玉2人、在日外国人と共に1人、川口社協2人）の参加。たくさんの参加ご協力ありがとうございました。

＜今回のフードパントリーの特徴＞

★ゆっくり話ができるように相談コーナーを4か所設置しました★

- ・クルド語のレシピをお渡ししました。
- ・会議の合間をぬって職員が参加しました。
- ・用意した学用品を全てお渡しできました。



＜食材のご協力をいただいた皆様＞

- ・フードバンク埼玉（缶詰、レトルト食品、カップ麺、乾麺、リハビリパンツ、粉ミルク、乳児用お菓子など）
- ・セカンドハーベストジャパン（冷凍から揚げ、野菜、バナナ、マネーなど）



●次回は、4/30 (土) 13:00~14:00 (毎月最終の土曜日)  
当日の会場は、老健みぬま新棟駐車場です。



富士山も春のよそおい。デイにもたくさんのお花が咲き誇っています。



手作りクラブの作品です。たくさんさんのチューリップが咲きそろいね。足取りも軽やかになりそうです。

2022/03/18

医療生協の「**くらしサポーター**」のご案内  
くらしの中の困りごとを組合員同士で助け合う制度です。  
どなたでも利用できます。まずは医療生協にご加入下さい。

サポート内容は

- ★食事づくり
- ★掃除
- ★洗濯
- ★通院の付き添い
- ★買い物
- ★草取り
- ★話し相手・見守りなど

利用料金は

60分 700円  
60分以降については  
30分延長ごとに350円となります。

※専門家による援助ではありませんので、お受けできる範囲に限りがございます。  
(お問合せ・お申込み) 医療生協さいたま くらしサポーター事務局  
☎048-286-8692

## 生協10の基本ケアの取り組み

当施設では、「生協10の基本ケア」を実践する事で、利用者に「普通の生活」を取り戻してほしいと考えています。  
必要な方に10の基本ケアを提供させていただく事により、高齢者を寝たきりにしない、させない介護へとつながり、生きる意欲を引き出すことを目指しています。10の基本ケアを順に紹介していきます。

### ●生協10の基本ケアとは

「尊厳を護る・重度化防止・自立・在宅支援」を目標に、厚生労働省も認めた基本ケアを指します。今回は①②に続いて③④をご紹介します。

## 3 トイレに座る



トイレで排泄する事は人間が護るべき尊厳の基本と考えます。布パンツでの暮らしをサポートします。

### ③トイレに座る

トイレに行き、座り、排泄し、払拭し、便座から立ち上がり、歩いて戻る、普通に日常に行なっていた動作に戻す、近づけるためのケアです。簡単そうに思いますが、何気なくおこなっていた動作にはたくさんの要素が組み合わさって成り立っている訳です。オムツから布パンツに替え、皮膚感覚をよみがえらせてトイレ排泄の爽快感を感じられると良いですね。②で紹介した「床に足をつけて座る」がここにも活かされています。

答え  
問1-37  
問2-正

オムツをしない生活を提供する

- 人間の体は、細胞を死滅させるものを取り込んでしまってもそれを排泄できる
- 体内に侵入した病原菌を破壊・消滅させ白血球などの「免疫細胞」が免疫力を高め、毎日の排尿・排便で体に必要なものだけを残す
- 排泄すべきものが便秘等で残っていたり、オムツで菌を体につけたまま→健康への影響

## 4 あたたかい食事をする



ご自身で調理して盛りつけたり、親しい方と楽しく食べたり。誤嚥(ごえん)防止のために、食事前には口の体操も行います。

### ④あたたかい食事をする

口から食事を摂ることは人に喜びや力を与えてくれます。五感で味わうと言いますが、まさに人に備わった機能がフル稼働といった感じですね。食べたいものを考える、材料を揃える、切って味を付ける、キレイに盛り付ける、あたたかいうちに食べる、お友達や家族と楽しく食べる。たくさんの過程で組み立てられていますね。キッチンと椅子に座り、目で見て、匂いを感じ、しっかり噛んで、飲み込む。普通の事を普通に出来るように近づけていきます。

脳 ト レ

さあ、頭の体操。解けなくても考えることで脳が活性化します。チャレンジしてみてください。答えはどこかな？

### 問1

次の9個の数字の中から、合計が100になる数字3個を選んでください。



|    |    |    |
|----|----|----|
| 73 | 48 | 35 |
| 37 | 19 | 21 |
| 41 | 36 | 22 |

### 問2

□には同じ漢字が入ります。リストから1つ漢字を選んで4つの二字熟語を完成させてください。



| 問題 |   | リスト |
|----|---|-----|
| 大  |   | 小   |
| 適  |   | 初   |
|    | 夢 | 正   |
|    | 義 | 主   |

