

東京高齢協 ニュース

2025 年 秋号 No. 204

URL www.t-koureiyou.or.jp
E-mail info@t-koureiyou.or.jp

Pick Up

- 総代選挙公示
- 「ふれあい遊湯う」事業
- 秋のつどい

総代選挙公示

令和 7 年 10 月 1 日

生活協同組合・東京高齢協
第 28 期 選挙管理委員会
委員長 宮下 小織

定款第 54 条および総代選挙規約にもとづき第 28 期(令和 7 年 10 月 1 日～令和 8 年 9 月 30 日)総代選挙を下記のとおり行ないます。

総代に立候補される方は本部事務所および各事業所に備え付けの立候補届用紙に記入の上、選挙管理人に期間内に提出してください。

記

- ①選挙人名簿および総代選挙規約は本部事務所および各事業所に備えてあります。
- ②選挙区および定数は理事会で別表のとおり決めました。
- ③日程
 - ・立候補の受付：令和 7 年 10 月 13 日（月）～ 令和 7 年 10 月 27 日（月）17：00 迄
 - ・投票日と会場：令和 7 年 11 月 3 日（月）10:00～17:00 各選挙区
- ④立候補手続き
 - ・本部事務所および各事業所に備え付けの立候補届用紙に記入して選挙管理人に提出してください。
- ⑤選挙管理人は別表のとおり理事長が任命しました。
- ⑥当選の公示
 - ・本人通知と合わせて、本部事務所および各事業所に公示し、組合ホームページおよび東京高齢協ニュースで広報します。

以 上

総代選挙区分 （定数 110 人）			
選挙区 定数	地域	該当事業所	選挙管理人
第 1 選挙区 38 人	豊島、荒川、北、板橋、練馬 足立、葛飾	東京高齢協本部 東京高齢協 のぞみ 東京高齢協 ふじみ いきがいデイサービスひなた	成瀬千恵子
第 2 選挙区 31 人	千代田、中央、港、新宿、文京、台 東墨田、江東、品川、目黒、大田、 渋谷中野、杉並、世田谷、江戸川	東京高齢協世田谷訪問介護 青い空	近藤美由紀
第 3 選挙区 41 人	八王子、立川、武蔵野、三鷹、青 梅、府中、昭島、調布、町田、小金 井、小平、日野、東村山、国分寺、 国立、西東京、福生、狛江、東大 和、清瀬、東久留米、武蔵村山、多 摩、稲城、羽村、西多摩	東京高齢協国立地域センター ふぁみり～・さぽ～と 東京高齢協町田地域センター	飯森まゆみ

わたしたちの組織について

私たち生活協同組合・東京高齢協は、9月30日で第27期を終了しました。事業年度終了の日から3カ月以内に通常総代会を開催しなければなりません。第27回総代会は、12月14日に開催されます。そこで改めて東京高齢協の組織について確認してみましょう。

「総代会」

高齢協の方針を決定するための最高機関です。通常年1回開催し、その年の予算や年間の事業・活動方針、役員の選出などについて審議し、議決します。

「理事会・代表理事」

理事会は、総代会で決定された方針に基づいて具体的な計画を決める決定機関です。

理事会で選定した代表理事が、高齢協の代表者として業務を執行します。

そして、代表理事の業務執行の状況を理事会が監督します。

「監事」

高齢協の財産状況や、理事の業務執行が法令や定款にのっとり、かつ適正におこなわれているかどうかを監査します。

組合員・職員のみなさんは総代に立候補していただき、総代会での審議・議決に是非参加してください。みなさんでつくる東京高齢協です。



第27期第6回理事会 報告

令和7年9月18日（木）13:30～14:45 於 南大塚地域文化創造館第2会議室
理事17名中15名出席、監事2名中2名出席

【報告事項】

- ① 会計報告 ② 人事報告・労働環境モニタリング等の報告

【審議及び決裁事項】

- ① 第28期総代選挙の追加提案の件 ② 役員選挙の件
③ 第27期自由脱退、みなし自由脱退処理の件
④ 「就業規則」、「育児・介護休業等に関する規程」改訂の件



はじめまして、10月1日より本部事務局で働いております、須藤です。

これまでずっと金融の仕事に就いていましたので、新たな業界でチャレンジしていくこととなりました。まだわからないことだらけですが、皆さまから多くを学び、好奇心を持って取り組んでいるところです。

趣味はランニングとサウナです。仕事の後はスポーツクラブで軽く走り、サウナで汗を流してから帰宅、そしてたっぷり休息をとることが、自分にとって健康の秘訣です。20年間の単身赴任で日常化となりました。

私のモットーは「仕事を楽しむ」です。組合員のみなさまのため、地域のため、常に笑顔で、明るくコミュニケーションしていきたいと思います。いつでも気軽に、声をかけてください。

早く皆さまのお役に立てるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



本部事務局長 須藤健文

足立区 ふれあい遊湯う事業の紹介

「ふれあい遊湯う」事業は、足立区が推進する「健康増進・介護予防」を目的に、住み慣れたまちの銭湯で入浴とふれあいの事業です。

一時は新型コロナウイルス感染拡大予防により事業中止となっていましたが、令和2年7月から再開し、東京高齢協が受託していました。昨年度は残念ながら受託できませんでしたが、今年度4月からの運営受託が出来きています。

この事業の企画運営は、足立区の訪問介護事業所「のぞみ」の職員が日曜祝日を除き毎日頑張っています。「のぞみ」事業所は、訪問介護事業と居宅介護支援事業、そして介護予防事業の3本柱で運営しています。この事業を利用できる方は、足立区内在住のおおむね65歳以上で、一人で入浴が可能かつ要介護の認定を受けていない方です。費用は参加費200円で、介護予防が受けられて、なんと入浴料も込みです。

「ふれあい遊湯う」は、身近な銭湯を会場に、フレイル予防のレクリエーション（体操、脳トレ、工作など）を楽しんで、お待ちかねの一番風呂へ入ります。銭湯は3か月毎に入れ替わり、足立区の地域をめぐってになっています。

以下は、「ふれあい遊湯う」のある一日です。

- ① 機材を乗せた車が銭湯に到着、のぞみの事業所から運んできた機材を車から搬入します。気を使うのは、銭湯の脱衣所の木製床に傷を付けないようにすること。パイプ椅子の足にはスポンジを巻いて傷防止をしています。
- ② 職員朝礼では、今日のメンバー確認、イベント内容確認、注意事項などの確認作業です。
- ③ 最初は、バイタルチェックの場所設置です。毎回看護師が健康管理してから始まります。
- ④ 早く来た方には、麻雀セット、ゲームなどを用意してあり、イベントの合間の時間などで楽しんでもらいます。
- ⑤ イベントの最初は、健康体操です。足立区の体操プログラム「リズムでステップ」、「リズムで筋トレ」などをします。
- ⑥ 体操のあとは、「脳トレゲーム」や季節に合わせた「ものづくり」や「カラオケ」などのイベントを楽しみます。
- ⑦ 毎月、特別企画として「スマホ相談会」、「薬の飲み方教室」、「生伴奏歌声ひろば」などが行われます。



- ⑧ 最期はいよいよ、一番風呂に入ります。入浴後には、椅子・テーブルの片付けに加え、利用者が使ったロッカーの除菌をします。全部元通りにしたら、お疲れ様となります。



共同共催交流事業と 「秋のつどい」

東京高齢協の新宿区指定管理者施設は、信濃町シニア活動館、新宿地域交流館、山吹町地域交流館、上落合地域交流館、中落合地域交流館の5館でしたが、令和5年11月から高田馬場シニア活動館と早稲田南町地域交流館が加わり、7館となりました。

指定管理者施設は主に、受託後5年間の継続運営期間となります。

そして、4年目の夏ごろに次の5年間の指定管理者の公募が区から出されます。応募できる法人は、現受託法人はもちろん、新規法人の参入も可能となります。現受託法人が翌5年間の受託をするためには、最初の5年間の運営評価が高ければ、他の法人の参入が難しくなります。

館の運営評価は、各館の「業務水準書」を満たすことに加え、年間の利用者数、利用者サービス、事業内容などが加味されます。東京高齢協は継続受託を確固たるものにするため、さらに新たな運営活動を企画しました。館単独の活動から「館と館」、「地域と地域」を結ぶ「共同共催交流事業」という新しい活動に発展させています。

「共同共催交流事業」としては、通常の講座を発展させた「麻雀大会」や「ボッチャ大会」、「輪投げ大会」などを開催しています。これらは対抗戦としていることで、競争心が芽生え高齢者の「やる気スイッチ」が入ります。また、「大正琴演奏会」や「ドローン体験会」などは、館の中だけで活動していた団体が、館を飛び出して他館での慰問演奏会や体験会を実施します。ドローンという言葉は知っていても実際操縦してみるのは初めて。体験会では、高齢者も新しい文化を体験理解することが出来ます。



【麻雀大会】



【ボッチャ大会】



【モルック大会】

特に、東京高齢協が運営する新宿区7館が主催する「秋のつどい」は、各館の登録団体の発表の場としています。今年度は9月26日（金）に新宿区立四谷区民ホールで開催しました。

発表団体は14団体の出演で、13時の開演、16時までの3時間に渡るものでした。

今年は、特別企画として平均年齢68才のメンバーによる「歌謡ダンスショー」と、中落合地域交流館の副館長がピアノ伴奏とMCを務める「歌声広場」を加えています。

出演順	演目	題名	団体名	所属館	出演順	演目	題名	団体名	所属館
1	新舞踊	綱雷	美園会	新宿地域交流館	8	楽器演奏	さんぽ 瀬戸の花嫁 真赤な太陽	レレンド	高田馬場シニア活動館
2	合唱	異落葉松	フラワーコーラス	上落合地域交流館	9	合唱	珊瑚色の地球	遊友会	上落合地域交流館
3	フラダンス	エ・クウ・スイート・レイ・ボイナ・オレ	ハウオリ・フラ・ホア	高田馬場シニア活動館	10	笠踊り	夢・種まき音頭	しなの会	信濃町シニア活動館
4	合唱	ねこふんじゃった 外山節 (若手県外山牧場民謡)	たんぼぼコーラス	上落合地域交流館	11	民舞	武田節	野ばら会	早稲田南町地域交流館
5	民舞	徳島音頭	信濃町菊会	信濃町シニア活動館	12	大正琴演奏	幸せなら手をたたこう さくらさくら	山吹町音楽会	山吹町地域交流館
6	合唱	みかんの花咲く丘 ブルー・ライト ・ヨコハマ	中落合みどり会	中落合地域交流館	13	ハワイアンダンス	キパフル	カブラニ・フラ	高田馬場シニア活動館
7	新舞踊合唱	古城	なごやか	山吹町地域交流館	14	HipHopダンス	2億4千万の瞳 ・エキゾチック ・ジャパン	RIEダンシングチーム	新宿地域交流館 信濃町シニア活動館 合同企画
特別企画 「歌謡ダンスショー」 歌謡ダンスAKSキラキラ会のダンスショーです。					特別企画 「歌声広場」 懐かしい曲を会場全員でうたいましょう。				

特集 「秋のつどい」

「秋のつどい」は今年で2年目を迎えました。特に今年は9月になっても猛暑が収まらず、9月26日の開催日になってやっと秋めいてきました。

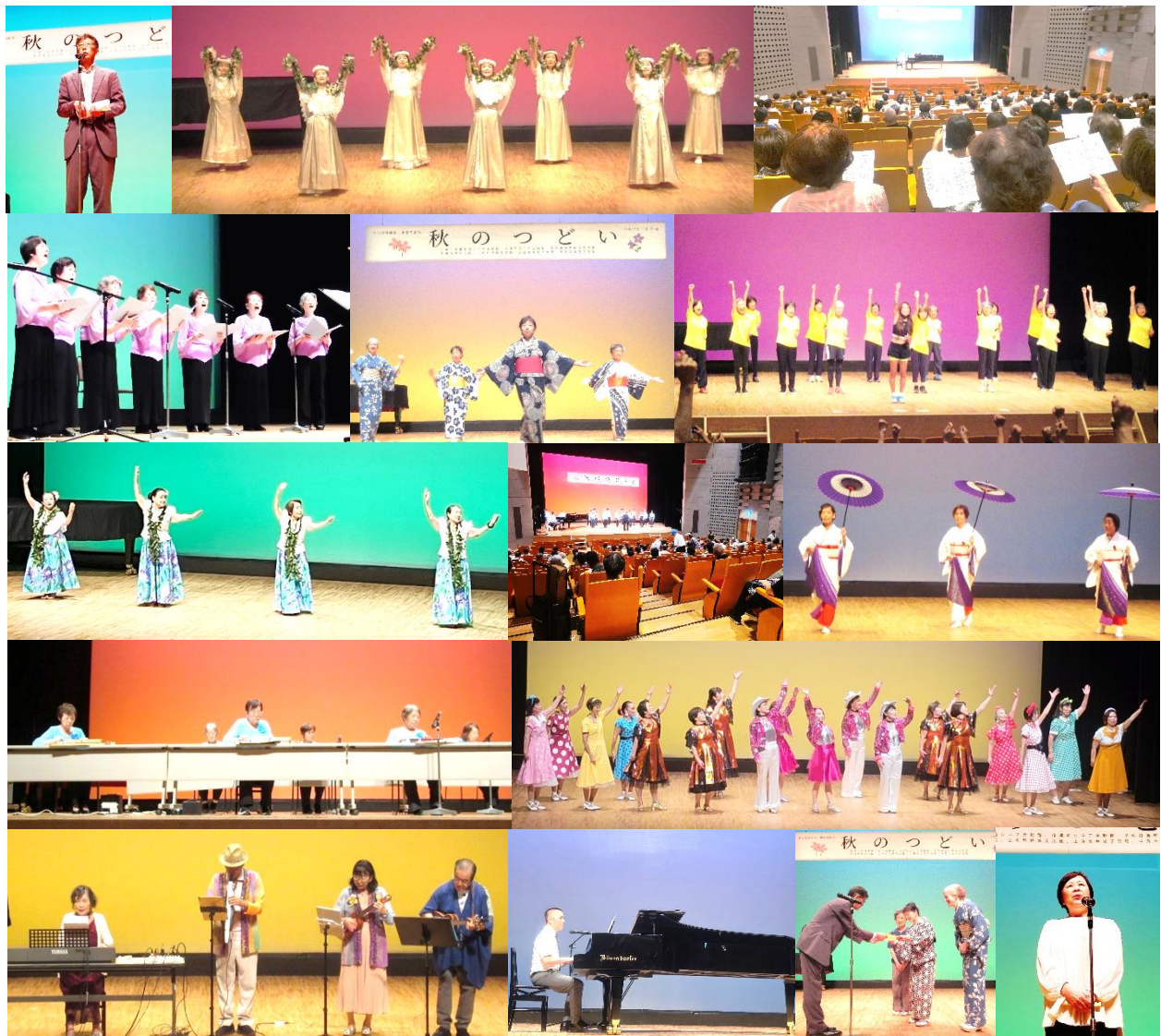
スタッフは朝9時から準備を始め、出演者は午後の出演にも関わらず午前の早い時間から、楽屋入りしていました。この日のために衣装を揃えたダンスの団体、楽器を抱えて電車で来た楽器演奏の団体、何週間も前から練習を重ねたコーラス団体、満員の楽屋では午前中から出演者の意気込みが感じられました。

ステージがリハーサルで使えるのは午前中となっています。ピアノの配置を決める団体や、17人も出演する団体では、入念なリハーサルが行われていました。

さて、会場となる四谷区民ホールは、観覧席が400席ほどある大きなホールです。昨年同様にたくさんの観覧者が来場されて、友達の出演時には大きな声援を送っていました。

各館の利用者から審査員が選出され、「出来栄」、「笑顔度」、「チームワーク」の3つのポイントで採点されました。出演者はちょっと緊張していましたが、演目が始まると笑顔と元気いっぱいです。

全ての演目終了後に、優勝、準優勝、3位の表彰が行われました。優勝は信濃町シニア活動館「しなの会」による盆踊り、準優勝は高田馬場シニア活動館「カプアラニ・フラ」によるハワイアンダンス、3位は上落合地域交流館「フラワーコーラス」による合唱でした。



敬老会

品川区の指定管理施設「大崎ゆうゆうプラザ」からのおたよりです。

9月13日(土)に「歌で寿(ことほ)ぐ敬老会」を開催しました。

幕開けは大崎警察署交通安全課の「自転車のルール改正」の講話です。自転車の法改正や高齢者事故の事例などのお話を聞きました。続いて、「カラオケ大会」です。毎週のカラオケ団体活動で練習を重ねた10人の出演者が思いを込めた歌声を披露しました。観覧者も一体になって聞きほれていました。次は、新しくなったカラオケ機のエルダーコンテンツ(高齢者向けの機能)を使用しての「歌謡ストレッチ」。カラオケ音楽に合わせて行う楽しい体操でからだをほぐしました。最後は、「うたごえ広場」です。今回のテーマは「心に残る昭和歌謡」で、選曲は利用者ボランティアさんをお願いしました。また、司会進行も担当してくれました。会場のみなさんは、大きな声で歌いながら元気いっぱいでした。

特に今年は、区内の福祉パン工房の出店協力ができたので、初めてのパンの販売となりました。そして、ダンディなプロの漫画家による「似顔絵コーナー」では、そっくりな似顔絵に驚いていました。品川区からは、災害対策用の期限切れ間近の備蓄物資の配布もありました。盛りだくさんなイベントで敬老会を開催することができました。これからも皆さまに楽しんでいただけるイベントや講座の企画をしていきます。

品川区立 大崎ゆうゆうプラザ 職員一同



交通安全講習会



カラオケ大会



似顔絵コーナー



福祉パン販売

住めば都

私は35歳で一大決心で千葉県に家を購入しました。

日頃の行いが悪かったのか、購入直後に16年に及ぶ単身赴任人生がスタート。茨城水戸7年・四国高松2年半・東北仙台2年半(一旦東京4年)九州福岡4年どこが一番、と問われると、迷わず四国と答えます。(生まれは東北秋田ですが)その理由は四国の自然、特に瀬戸内海の美しさ、風は静かに打ち返し、夕風に浮かぶ島々は、まるで幻想的な絵画のよう。当時、景勝地、屋島周辺が舞台となった映画(世界の中心で君に愛を叫ぶ)も大ヒット。映画主題歌、(瞳をとじて)

をききながら屋島1周60分のドライブで驚沢な気晴らし。反対側に目をむけると高知桂浜、大海原はきらきら輝き 遠い水平線はかすかに丸い。太平洋の広さを感じ眺めていると、仕事の悩みも吹き飛びます。しかし坂本龍馬像が意外に大きく、夕方のシルエットは不気味。

人情はというと、作家司馬遼太郎曰く：南海道に礼儀なし、その言葉通り、初対面や客だろうが、長年の付き合いのように親しく接してくれて、最初は戸惑いますが、うれしい気分になってきます。

グルメと言えはさぬきうどん。こしがあり、なんと言っても安い早い。昼時、店頭は何十人もの行列ができて全くトラブルなくさばく早さは名人芸。地元の人が素朴な店ほどおいしいというので、休日には綺麗でない(失礼)店を探し生姜を大量に入れただしで、太る心配をよそ目に釜揚げうどんを食べ歩き。高知皿鉢(さわち)料理も思い出深い。大皿にのるかťおや酒盗は絶品で普段のめない日本酒もどんどんすすみます。(健康に良いとは言えませんが)現在都会生活の便利さに満足しながらも、また四国に住んでみたいと思い巡る事も。ただ単身赴任各地を振り返ると、日本は文字通り(住めば都)そのものだと思います。あらためて平和な日本はありがたいと思う今日この頃です。

上落合地域交流館 館長 今野博善



日本百名山・薬師岳に行ってきました

薬師岳は富山県にあるどっしりとした大きな山で標高は 2926m です。古くから信仰の山、今でも頂上には薬師如来像を祀った祠があります。

今回は折立登山口から入って室堂平に降りるルートで、途中の山小屋で 3 泊する縦走ルートを行いました。お天気に恵まれ、日本アルプスの多くの山々や遠く富士山まで見渡す大展望の中を歩きました。また、クマの出没情報をたくさん聞きましたが幸い出くわすことは無く、代わりに特別天然記念物の可愛いライチョウに何度も出会いました。

酷暑の東京を離れ、別世界の幸せな休日過ごすことが出来ました。

本部 成瀬千恵子



東京フイロイデ合唱団 第 25 回演奏会

第 47 回国際連合の「国際高齢者年」の決議を機に「東京高齢協合唱団」が設立され、1998 年から毎年ベートーヴェン交響曲「第九」を歌ってきました。2006 年には「東京フイロイデ合唱団」と改称して、幅広い年齢層に参加を呼びかけて演奏活動をしています。

発足以来、初心者にも門戸を開き、毎年「前年を超える演奏をしよう！」をスローガンに、「歓喜の歌」を響かせています。オーケストラは日本フィルハーモニー交響楽団、指揮は正指揮者である小松長生マエストロにお願いし、富澤裕先生の合唱指導で、一步一步合唱力を高めています。

今年の演奏会は、12 月 7 日（日）日本を代表する 4 人のソリストが出演します。「第九」の他に、サッカーの応援でおなじみの、ヴェルディ歌劇「アイーダ」より凱進行進曲（合唱付き）も予定されています。

会場は池袋の「東京芸術劇場コンサートホール」です。チケットは「チケットぴあ」でもお求めになれます。皆様のご来場をお待ちしています。



ためして脳トレ ～難しい問題にチャレンジ！～



Q1. 夏にちなんだ食べ物の難読漢字、いくつ読めますか。

- ① 鱸 ② 鰻 ③ 鰐 ④ 鮪 ⑤ 鰯 ⑥ 鰯 ⑦ 魷

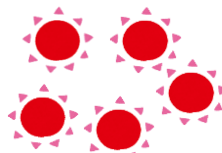


Q2. 絵を使ったなぞなぞです。何と読むでしょうか？

①



②



③



Q3. 1～7 の数字を 1 つずつ使って式を完成させてください。

① $2 + \square + \square + \square - \square - \square = 7$

② $5 \times \square \div \square - \square - \square - \square = 7$



東京高齢協介護福祉事業所

東京高齢協	のぞみ	03-5856-0886
東京高齢協	世田谷訪問介護 青い空	03-5426-6831
東京高齢協	ふじみ	03-6905-7858
東京高齢協	国立地域センター ふぁみり～・さぽ～と	042-577-0399
東京高齢協	町田地域センター	042-789-5303
東京高齢協	ひなた	03-3577-2800

東京高齢協指定管理者受託施設

高田馬場シニア活動館	03-3362-4560
信濃町シニア活動館	03-5369-6737
早稲田南町地域交流館	03-3208-2552
新宿地域交流館	03-3341-8955
山吹町地域交流館	03-3269-6189
上落合地域交流館	03-3360-1414
中落合地域交流館	03-3952-7163
大崎ゆうゆうプラザ	03-5719-5322

入会案内

生活協同組合・東京高齢協は「最期まで自分らしく輝いて生きたい」の思いを実現する、ささえあいの協同組合です。ぜひ、東京高齢協の活動と一緒に加いませんか？本部にご連絡ください！

- ① 所定の加入申込書に必要事項を記入して、ご提出して下さい。
- ② 出資金（1,000円/1口）を1口以上お預けいただきます。

ためして脳トレ回答

- Q1 ①スズキ ②アワビ ③ハモ
④コチ ⑤カワハギ ⑥シイラ
⑦タチウオ
- Q2 ①ビーチサンダル ②サンゴ
③ウチワ
- Q3 ① 3 4 5 1 6
② 6 2 1 3 4

地域・活動グループからのお知らせ

いよよ華やぐ倶楽部	03-5904-9011(本部)	
新「そらぐみ」	090-2661-0991(本多)	
練馬かんらんの会	(浜川)	
東京フロイデ合唱団	03-5940-0731	お問合せ下さい (関係団体)
ふじみサロン	03-6905-7858	お問合せ下さい
サロン木曽の里	042-789-5303	町田市本町田2507-7 ハ-14
こめカフェ	03-5426-6831(青い空)	(休止中)

東京高齢協ニュース 2025年・秋号 10月1日発行(通算204号)

生活協同組合・東京高齢協
理事長 庭野吉也

〒170-0005豊島区南大塚3-43-12
Tel 03-5904-9011
Fax 03-5904-9012
Mail info@t-koureikyou.or.jp
URL <http://t-koureikyou.or.jp/>

編集後記

今年の夏は猛暑日が続き一日中エアコンをつけた日々だった。都市部では、エアコンの室外機による温度上昇により、ヒートアイランド現象が拡大し、ますますエアコンを使用してしまうという。東京都心はまさにヒートアイランドとなり、気象庁の発表気温より高くなっていたと思う。

来年の夏はどうなるのだろうか。猛暑による豪雨、竜巻などの災害の拡大は、地球全体を覆っている。災害による自然環境破壊が、次の災害をもたらすという負のスパイラルを、わたしたちはどうやって断ち切れるだろうか？地球の住民として知恵を出し合わないといけない。

