

東京高齢協 ニュース

2026年 春号 No. 206

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

Pick Up

- 高齢協の定款について
- 介護予防事業について
- 私の健康法

東京高齢協の定款について

私たちは、生活協同組合・東京高齢協の組合員です。みなさんは、東京高齢協の定款(ていかん)をご存じですか。

定款とは、会社や法人の基本的なルールや運営方針を定めた「会社の憲法」とも呼ばれる重要な文書です。介護事業所にも、指定管理施設にも保管されていて、いつでも閲覧できるようになっています。ホームページにも掲載されています。

しかし、特に訪問介護事業所のヘルパーさん達は、それぞれの事業所に採用されていると考えている方が多いようで、「法人とは」、「定款とは」と考えることは少ないようです。

それでもみなさんには、東京高齢協の憲法「定款」を知ってほしいと考えます。

第1章第1条では、東京高齢協の法人としての「目的」が決められています。

「この生活協同組合は、協同互助の精神に基づき、組合員の生活の文化的経済的改善向上を図ることを目的とする」。協同互助の精神とは、個人や団体が困難な状況においてもお互いを助け合うことです。お互いが助け合いながら、それぞれの生活の改善向上を図っていかうと呼びかけています。

第3条には、**第1条**の目的を達成するための6つの事業が掲げられています。特に**第1項**「組合員の生活の改善及び文化の向上を図る事業」、**第5項**「高齢者、障害者等の福祉に関する事業であつて、組合員に利用させるもの」が、職員のみなさんに直接かかわる事業です。

第2章では、「組合員および出資金」について決められています。「自由脱退」「法定脱退」なども規定されています。

第3章は、「役職員」について定められています。理事会や監事会についても細かく規定されています。

第4章は、「総代会および総会」についてで、毎年職員のみなさんには総代に立候補していただきますが、その目的・方法等が書かれています。そして総代会では以下の事項を議決します。

(1) 定款の変更 (2) 規約の設定、変更及び廃止 (3) 解散及び合併 (4) 毎事業年度の予算及び事業計画の設定及び変更 (5) 出資一口の金額の減少 (6) 決算関係書類及び事業報告書 (7) 連合会及び他の団体への加入又は脱退。

第5章では、「事業の執行」について詳しく述べられています。特に「**第81条 事業の品目等 第4項**高齢者、障害者等の福祉に関する事業」では、介護事業所で提供するサービスの根拠となる、「介護保険法」や「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律」などが全て記載されています。ここに記載されていないサービスは提供できないのです。

第6章「会計」では、東京高齢協の「事業年度」が決められています。毎年10月1日から翌年9月30日までです。また、「会計帳簿の作成」や「決算関係書類の作成」などが記載されています。そして**第7章**で「解散」についてその方法等が決められています。

字句を追うだけで、なかなか理解することは難しいかと思いますが、私たちの「依って立つ組織」を理解して、仕事をしていただきたいです。



介護予防事業について

介護予防事業—ミニデイサービス

東京高齢協は、委託の介護予防事業を都内で数カ所開催しています。

介護予防事業とは、できるだけ要介護にならないために「健康づくり」「栄養改善」「認知症予防」「社会参加」を目的とした行政主体の活動です。

「練馬区いきがいデイサービス」

東京高齢協は、平成13年から事業を開始し、最大6カ所での運営を行っていました。

練馬区は3年ごとにプレゼンテーションを行い、区のヒアリングもありました。介護予防に資する健康体操・講師による各種プログラム・交流を目的とした食事を提供してきました。

令和8年4月からは、下石神井地区区民館のみの開催となります。関町北地区区民館、小竹地域集会所、旭丘地域集会所は「練馬区食のほっとサロン事業」に移行することになりました。すでに羽沢高齢者住宅併設集会所での「いきがいデイサービス」は、NPO東京まんまるが運営する「食のほっとサロン」に移行しています。「食のほっとサロン」の活動内容は、ほぼ「いきがいデイサービス」と同じですが、委託事業ではなく補助事業となり補助金をいただく形となります。利用される方たちは、スタッフも変わらず同じ内容なので、全く違和感はなく移行していただけます。



「品川区介護予防サービス地域ミニデイ」

品川区でも、区内社会福祉法人などの有償ボランティアが主体となり、体操やレクリエーション活動を行うことで、日常生活に必要な機能の維持向上を図っています。

品川区の利用対象者は、日常生活能力の低下が心配され、将来的に介護が必要になる可能性が高い方、要支援1・2で自身で通うことが可能な65歳以上の方です。東京高齢協が運営している「大崎ゆうゆうプラザ」でも週1回2時間のミニデイを開催しています。血圧・健康チェックを毎回行い、定期的に体力測定も実施しています。脳活性化レクリエーションなど毎回様々はプログラムを提供しています。



「足立区ふれあい遊湯う事業」

足立区では、区内の銭湯を会場としたミニデイを開催しています。区内の高齢者の方々は毎日介護予防プログラムの後の一番風呂を楽しみに通われています。

残念なことに東京高齢協は、令和8年度の事業を落札することができませんでした。



文化活動報告

東京フロイデ合唱団 第25回演奏会を終えて

「第25回第九演奏会」が12月7日に東京芸術劇場コンサートホールにて開催されました。今回は25回の記念として「第九」の他に「ヴェルディ/歌劇「アイダ」より 凱進行進曲」が演奏されました。歌いだしの「Gloria」と共に満員の会場が一気に盛り上がり、団員の皆さんの熱量を感じる演奏会となりました。

「第九」の素晴らしさはもちろんのこと、前回を超えるという目標のために、一丸となって頑張ってきたパワーが発揮された素晴らしい時間だったように思います。

すでに第26回演奏会の練習が始まっているとのことですが、次回はまたどんな高みをみせていただけるのか、わくわくしながら待ちたいと思います。



いよよ華やぐ倶楽部 宙組の活動

【歌謡ダンス AKS の4チーム合同カラオケ大会】

2026年4月18日(土)

【第14回バディウォーク東京 for all】

2026年4月29日(水・祝) 13:00~18:00

池袋西口野外公演劇場 グローバルリングシアターにて開催



「宙組」は、障害のある子どもたち中心のダンスフェアに昨年に引き続き参加します。このイベントの目的は、誰もがお互いを尊重し支え合い、人々の様々なあり方を認め合う「共生社会」という考え方を、エンターテイメントを通じて広げることです。

私たちは、「共生社会」は理念だけではなく、体験できる「場」があってこそ文化として根づいていくものだと考えて活動しています。

理事会報告

第28期第3回理事会 報告

令和8年2月19日(木) 13:30~14:50 於 南大塚地域文化創造館第2会議室

理事17名中16名出席、監事2名中2名出席

【報告事項】

- ①組織報告：1月8日現在の組合員数1,078名、出資金5,699千円
- ②会計報告
- ③各部会報告
- ④人事報告
- ⑤東京都居住支援特別手当および足立区物価高騰支援補助金の報告

【審議決裁事項】

- ① 令和8年度65歳以上継続雇用承認の件
- ② いきがいデイサービス事業所解約の件
- ③ 職務代行順序について

私の健康法

私の健康法は、日常生活の中にささやかな運動を取り入れることだ。

5～10分、YouTubeのヨガに集中し、身体と呼吸を静かに整える。スマホ、PC作業で丸まりがちな背中にはフォームローラーでゆっくりと体を伸ばす。その瞬間、体がふっと軽くなる。その心地よい感覚が、いつしか習慣になった。

また、些細なことだが、エレベーターではなく階段を選ぶようにしている。わずかな日々の積み重ねが、私の心身の穏やかなコンディションを支えてくれている。



中落合地域交流館 職員

「私の健康法」は、殆ど私の趣味になってしまいましたが、週に数回スポーツジムに通うことです。週に一度、仕事を終えてからスポーツジムに行って運動をした後に、近所の銭湯で湯船に浸かり、ジャグジーで身体をほぐすのが楽しみになっています。

平日の休みの日にも昼間からジムに行き、ダンスやフィットネス系のスタジオで汗をかき、リフレッシュしています。以前通っていたダンススタジオにも最近また通い始め、今は発表会に向けて練習中です。

また、散歩や旅行に行くことも好きなので、テレビや雑誌などを見て興味を持った街や商店街を歩き、カフェ（というよりも昭和レトロな喫茶店）に入り脚を休めたり、美味しそうなパン屋さんを見つけてはテイクアウトしたりしています。旅行先でもその土地の景色や建物、自然などに触れることで、旅ならではの「ワクワク・ドキドキ」を感じて癒されたり、パワーをもらったりしています。



新宿地域交流館 皆川孝子

私がフラダンスを始めてから七年ほどになります。フラダンスは身体や体幹をほどよく鍛えられて、心もリラックスできる良い健康法だと思います。フラダンスは激しい動きがないため、運動が苦手な私でも無理なく続けられています。教室には八十歳の方も通っており、年齢に関係なく楽しめるところも魅力です。

練習のはじめに行うストレッチでは、首や肩がゴキゴキと鳴り、姿勢が悪くなっていたことを実感します。音楽に合わせて膝を軽く曲げ、太ももに力を入れ、骨盤を揺らして踊ることで、普段使わない筋肉が鍛えられ、腰痛予防にもつながっていると感じます。先生に姿勢を注意され、一生懸命姿勢を意識して踊ることも体幹を鍛えていると思います。ハワイアン音楽はどれも素敵で極上の癒しです。仲間と踊る時間は心もほぐれ、気分が前向きになりとても楽しいです。



東京高齢協 のそみ 竹腰美喜

私にとって「深呼吸」こそが健康法だと思っています。グッと我慢するときも深呼吸すればOK 緊張の場面の前も深呼吸すればOK ととても意識して来た気がします。結果がどうであれ、まずは大きく息を吸ってゆっくりフ〜！直ぐに笑顔になれます。

でも一番健康になれる深呼吸は、これから春を迎えてほのかに香ってくるお花の香りを感じるときですかね。花粉症のお薬を飲んでから・・・



国立ふあみり〜さぼ〜と 職員

私の健康法

町田地域センターでお世話になって1年が経ちました。その前も他事業所で10年間、自転車に乗って利用者宅を訪問してきました。

働きすぎて体調を崩したり、自転車で転倒して膝を痛めたり、肩や腰の手術で筋力が低下し歩けない時もありました。仕事復帰できた時の喜びは忘れられません。生涯現役でこの仕事をしていきたいという思いが強くなりました。そんな背景もあり、体調を整えて仕事に臨むことの大切さを痛感しています。

起床時に腹筋、背筋、股関節、骨盤を意識してストレッチを行い、テレビ体操をします。疲れているなど身体のサインを感じた時は身体を休み、時には好物のお刺身やケーキを食べ、適度にウォーキングして背景を眺めるなど日常生活の中にとけ込んだ「頑張らない健康法」で英気を養っています。

今日も「おはようございます！お元気ですか」と明るく爽やかな笑顔を届けたいと思っています。

町田地域センター 皆川美津子



正直なところ、健康法にはまったく縁がありません。日々、それなりに身体を動かし、頭を使い、しゃべり、笑う。食べたいものを食べ、飲みたい時は飲んでストレスは即座に洗い流す。そういう生活でそこそこ健康に60余年を過ごしてきました。

それがこのところ「人生のなかで今がいちばん健康かも！」と日々感じるようになったのです。格別な健康法を始めたわけでもないのにと少々首をかしげました。

唯一思い当たったのは訪問介護の仕事をしたことでした。

フリーランスで夜も昼もなく仕事に明け暮れ、「暴飲暴食、遅寝遅起」は当たり前だった私が、2年あまりのヘルパー職を経るうちに、規則正しい食生活と早寝早起きを身につけ、典型的な不健康生活をいつのまにか脱却していたのでした。

しかも、多い日は1日1時間ほど自転車（電動アシストなし）に乗るためか、階段や坂道を毛嫌いしなくなっていたのです。

世田谷訪問介護「青い空」 本間佐也香



私の健康法・・・マシンピラティス

体のメンテナンスや姿勢矯正、体幹を整える事を目的に、話題のマシンピラティスを始めました。専用のマシンを使い、呼吸に合わせてゆっくりと体を動かしていきます。最初は動きに慣れず、少し船酔いのような感覚になることもありましたが、回数を重ねるごとにできる動きが増え、自分の体をしっかり使えている実感が持てるようになりました。

レッスン後は体がぼかぼかと温まり、姿勢も自然と整います。体幹が鍛えられたおかげが、満員電車での揺れも以前ほど気にならなくなりました。無理なく続けられることが、私にとっての大切な健康習慣になっています。

信濃町シニア活動館 野口真奈美



私の健康法

私の健康法は、フラダンスを楽しむことです。

週に一度のレッスンと自主練習を重ね、年に数回ほどハワイイベントの舞台に立っています。背筋を伸ばし、腰を落として踊るフラダンスは、優雅な動きとは裏腹に全身を使う運動で、体力の維持や姿勢の改善に役立っています。そのため、体を安定して支える筋力を保つため、筋力トレーニングも取り入れています。

明るいハワイアンミュージックに身をゆだね、笑顔で踊っていると心が落ち着き、幸福感に包まれます。特に屋外の舞台では、風の香りや季節の移ろい、足の裏から大地の息づかいがそっと伝わってくるように感じます。そうした時間を仲間と共有できることが何よりの喜びです。

私の通っているハラウ（教室）には14歳から90歳までの男性が所属し、年齢や立場を超えて踊り、語り、笑い合う時間が私の健康を支えています。

上落合交流館 副館長 金子浩彰



私の健康法といっても、特別なことをしているわけではありません。私は現在66歳で、一年前からこちらの職場で働いています。これまで大きな病気はありませんが、体重が92kgあった頃は腰痛や首から背中にかけての痛みに悩まされることがよくありました。せっかく働くなら、少しでも元気な体で長く続けたいと思い、昨年7月からダイエットを始めました。

▲方法はシンプルで、基本は1日1食にしてカロリーを抑えるというものです。ただ、あまり厳しくすると続かないので、週に一度は「チートデー」を設け、好きな食事やお酒も楽しむことにしています。これが意外と良い息抜きになっています。

▲その結果、体重は92kgから現在71kgまで減りました。体が軽くなったせいか、以前より腰や背中の痛みも少なくなった気がします。

▲まだ目標の68kgには届いていませんが、これからも無理をせず、自分なりのペースで健康づくりを続けていきたいと思っています。



高田馬場シニア活動館 TK

春ですね。

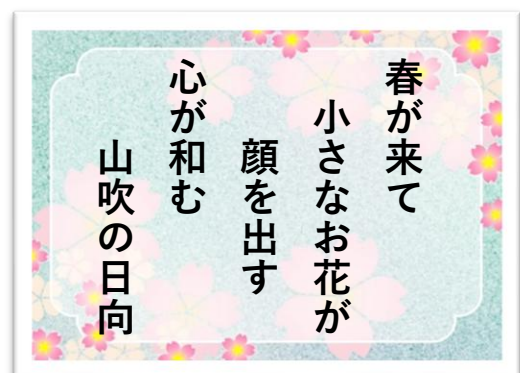
冬の間じっとしていた草花が、息を吹いてきました。

当館では、月2回「手作りサロン」にて、誰でも簡単に短時間で出来る色々な作品を利用者の皆さんに作ってもらっています。

この時期に、当館「手作りサロン」にて作っている“小さな可愛い花”シリーズをご紹介します。

たくさんの方に、季節を感じていただきたいと思っています。

山吹町地域交流館「手作りサロン」担当者



私の健康法

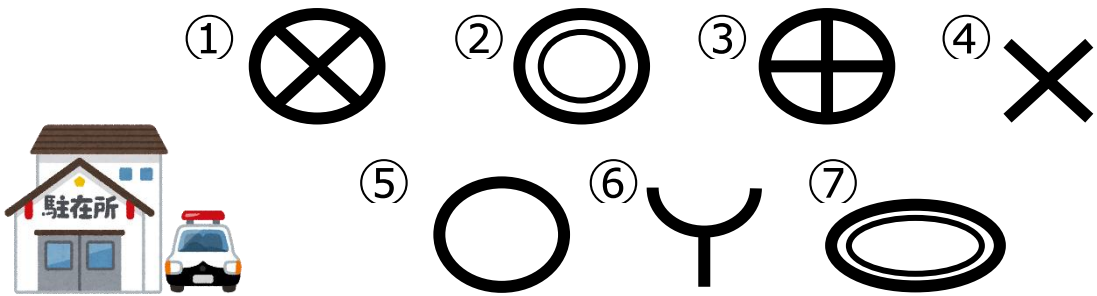
お腹周りのお肉が気になりました。
 そこで、昨年末から毎日水を2リットル飲むようにしてみました。
 なんと、約3カ月で2キロ体重が減りました！！
 不健康の塊の私ですが、これが唯一の健康法だと思って、今後も
 続けていこうと思っています。



早稲田南町地域交流館 館長

ためして脳トレ

Q1. ①～⑦は地図記号です。それぞれどの場所を表しているか語群から
 選んでください。



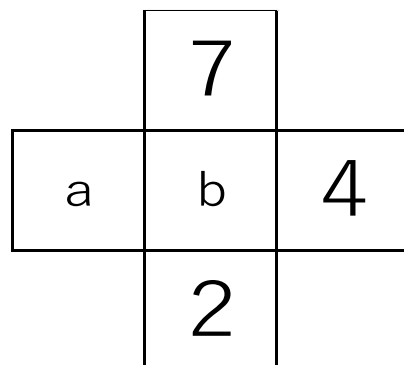
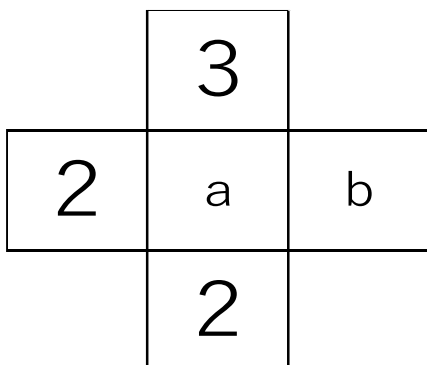
- | | | |
|----------|--------|--------|
| A. 町村役場 | B. 交番 | C. 消防署 |
| D. 都道府県庁 | E. 市役所 | F. 保健所 |
| G. 警察署 | | |

Q2. 絵を使ったなぞなぞです。何と読むでしょうか？



Q3. クロス足し算。

縦も横も足して 10 になるように a・b に数字を入れましょう。



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 ふあみり～・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参加しませんか？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=G ②=E ③=F ④=B

⑤=A ⑥=C ⑦=D

Q2 ①=お花見 ②=ウグイス

Q3 ①a=5, b=3 ②a=5, b=1

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(高齢協本部)	
新「そらぐみ」	090-2661-0991(本多)	
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
こめカフェ	03-5426-6831(青い空)	(休止中)

東京高齢協ニュース 2026年・新年号 4月1発行 (通算206号)

生活協同組合・東京高齢協
理事長 福地久仁子

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

編集後記

電車内で幼い子供をバギーに乗せ、スマホに熱中している親をよく見る。子供がしきりに親に何かを訴えているが、親は全く対応しない。このような状況を「スマホネグレクト」と呼び、幼児虐待の1つと言われている。親のスマホ利用が子供の発達にどのような影響を及ぼすかは、まだ調査中といわれているが、「スマホネグレクト」は、子育て中に子供の面前で親がスマホを利用する「ながらスマホ育児」の一例である。子育てをしてきた者としては、できるだけ子供の目を見て、声を聞いて会話をしてほしいと思ってしまう。

バギーに乗った子供が、こちらに笑顔を向けてきた。今は、むやみに子供に声をかけたり、手を握ったりしたら訴えられるという。仕方ないので目だけで笑いかけたが、親は全く気付いていなかった。

