

東京高齢協 ニュース

2026年 夏号 No. 207

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

Pick Up

- 社会保障制度について
- 上半期報告、理事会報告
- 老化について思ったこと



社会保障制度について



みなさんは、この国の社会保障制度についてどれだけ知っていますか？

憲法 25 条には、「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。」「国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障および公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」とうたっています。私たちの生活は、「社会保険」、「社会福祉」、「公的扶助」、「保険医療・公衆衛生」からなる社会保障制度を通して支えられています。

具体的にどのように支えられているのでしょうか。

まず、この世に生まれる時。出産前の母体検診から始まり、出産時一時金や出産手当金が支給されます。新生児検診や予防接種も受けられます。重度の障害を抱えて生まれた場合は、産科医療保障制度によって赤ちゃんとその家族の経済的負担が保障されます。また、育児休業制度により働きながら出産できるようになりました。

就学時になると就学援助制度があり、経済的理由で就学困難な学童・生徒の保護者に対して市町村が学費の一部を援助します。

障害のある人には、地域で暮らし続けられるための障害者福祉制度があります。障害者年金制度や障害者総合支援サービスなどです。東京高齢協の介護事業所では、障害者のための居宅支援・重度訪問介護や同行援護などを提供しています。

高齢・障害・失業などにより生活に困窮されている人に対して生活保護制度があります。憲法で保障されている「健康で文化的な最低限度の生活を保障し、自立を助ける」制度です。生活を営む上で必要な生活扶助・住宅扶助・医療扶助・介護扶助などが支給されます。

病気やけがをした場合には、健康保険を利用して医療機関にかかることができます。健康保険には、国民健康保険と協会けんぽや健康保険組合による健康保険があります。共に加入者が保険料を支払い、必要な時に給付が受けられるシステムです。入院など高額な医療費がかかる場合には高額医療費補助制度を活用できます。仕事ができない期間を保障する傷病手当などもあります。

勤務中や通勤途中でのけが等には労災保険を申請できます。

65 才になると年金を受け取ることができます。年金にも国民年金と厚生年金、厚生年金基金がありますが、健康保険と同様に加入者が保険料を支払うシステムです。介護保険も、65 才から利用可能となりますが、特定疾病がある人は 40 才からでも利用できます。東京高齢協では、訪問介護事業所と地域密着型通所介護で高齢者の方々を支援しています。

このように多くの社会保障制度があります。

少子高齢化で、持続可能な制度としては不安な部分も多く見られますが、生活を維持するために保障されている制度をできるだけ知って活用していきましょう。



第 28 期上半期報告

令和 7 年 10 月にスタートした東京高齢協の第 28 期、早くも半年が経過しました。
ここでは、上半期（10 月～3 月）の収支状況と主な動きを簡単に振り返ります。

◆上半期の福祉事業収入

(単位：千円、%)

	28 期上半期	27 期上半期	前年比	28 期予算	予算比
全体	199,804	182,619	109.4	204,381	97.7
介護事業	64,458	64,426	100.0	70,311	91.6
指定管理事業	123,078	115,124	106.9	121,740	101.1
委託事業	12,266	3,085	398.3	12,330	99.5

収支状況のポイント

- 法人全体の福祉事業収入は 1 億 9,980 万円となり、前年より増加しました（前年比 109.4%）。一方で、予算比は 97.7%とわずかに届きませんでした。
- 費用を引いた事業剰余金は▲133 万円となりました。12 月に賞与 1,000 万円を支出したものの、前年より 397 万円改善しました。
- 部門別では
介護事業：6,445 万円で前年並みでしたが、予算比は 91.6%で未達となりました。2 カ所の訪問介護事業所が原価率 100%以上となり厳しい状況ですが、改善に取り組んでいます。
指定管理事業：1 億 2,308 万円（前年比 106.9%）で、順調に推移しました。
委託事業：1,226 万円（前年比 398.3%）で、足立区ふれあい遊湯う事業の収益が大きく寄与しました。
- 組合員は 1,085 人（13 人加入、7 人脱退）、出資金は 571.1 万円となりました。

◆上半期の主な動き

10 月：ふじみ事業所に新管理者を配置し、経営改善とサービス向上に踏み出しました。

11 月：6 年度の新宿区指定管理業務について事業評価が公表されました。全 7 館で標準以上の評価を得ることができました。

12 月：第 27 回通常総代会が開催されました。役員改選により、福地理事長・須藤専務理事の新体制がスタートし、上半期の運営にあたりました。

2 月：8 年度の足立区ふれあい遊湯う事業は、残念ながら落札できませんでした。多くの高齢者の方に、フレイル予防のリクレーションと入浴を楽しんでいただきました。関係職員の皆さん、安全、安心、そして丁寧な対応をありがとうございました。

理事研修報告

令和 8 年 4 月 16 日、南大塚地域文化創造館において、理事・監事が参加して理事研修を開催しました。講師にはいつもお世話になっている東京都生活協同組合連合会 総務・会館管理部長 末益 毅氏をお迎えして、「生協の理事会を中心とした機関運営」についてお話をいただきました。私たちが働いている生活協同組合の基本である 3 つの原則から関連法規、機関運営の仕組みについて改めて理解を深めることができました。

研修終了後の質疑応答も活発に行われ、「理事や監事が負う責任の重さを再確認、制度を理解し正しく運用することが欠かせないと感じた」「理事会、総代会、監事の役割などが再確認できた」などの感想が寄せられ、良い学びの機会となりました。



全体研修報告

5月21日南大塚地域文化創造館で、管理者（指定管理・介護事業所）を対象にしたハラスメント研修「職場で適切な業務を行うためのパワーハラスメント対策」を開催しました。当日は3班に分かれ、パワーハラに加害者にならないために、「パワーハラになり得る言動について」「業務上の指導とパワーハラの違い」などの研修を行い、チェックリストの記入や意見交換を行いました。もし、感情的に言い過ぎた言動や行き違いがあった場合は、その後のフォローが非常に重要であるということも学びました。参加した館長たちからは、日頃からコミュニケーションを取る重要性を感じたという意見が上がりました。

今回は講師の方から、逆に先輩部下から新任上司へのパワーハラが意外に多く、発覚しにくいという話も聞きました。第三者が職場でハラスメントらしき行動を目撃した場合は「見て見ぬふりをしない」、なんらかの行動を起こすことが予防へと繋がると理解できました。東京高齢協では、「ハラスメントの無い、風通しの良い職場環境をめざして」引き続き毎年研修を行って行きたいと思えます。

副館長研修報告

令和8年4月、副館長会議の研修で論理的手法「ロジックツリー」法を体験しました。

「ロジックツリー」とは1つの物事に含まれる要素を階層式に細分化するフレームワークで、さまざまな課題の全体像を把握して解決策や意思決定を促す論理的思考法です。

指定管理者8施設8人の副館長は2つのグループに分かれ、仮想イベント「館まつり」の参加者を増やすことを課題にし、「ロジックツリー」を使った考え方を体験しました。この手法は一つの課題に対して、必要な要素や行動などを次の枝に記載していきます。繰り返し何階層か検討し課題解決に対して何が必要かを理解していきます。また、ツリー全体を俯瞰して見ることで実施計画作りにも使えます。グループ討議は活発な発言が飛び交い、イベントの種類を深く掘り下げたグループと周知・広報に焦点を当てたグループと考え方の違いもありました。

どちらのグループも自館での経験や成功例を紹介しながらツリーを完成させていました。

「ロジックツリー」法は、イベントの企画検討だけでなく、業務の組み立てなど様々な事象で活用・応用できるツールと考えられます。

副館長会議では、今後も新しい視点や角度を持った研修を重ね、館運営の推進に役立てて欲しいと思えます。



職員研修報告

令和8年5月7日（木）16:00～18:00で指定管理者施設 職員会議が行われました。職員会議では毎回1時間ほどの研修を行い、その後は年度の反省や次年度の目標、他館に聞いてみたいこと、事例共有など多岐にわたり話し合われます。研修は館業務に必要なテーマの研修が毎月組まれています。「高齢者の理解」、「熱中症対応」、「緊急時対応」、「接遇」、「災害対応」などです。講師は毎回指定管理館の館長に務めてもらっています。

5月は「高齢者の理解」を題材とした研修を実施しました。講師の館長が準備した資料を事前に配布し、記入したものを持ち寄ります。研修では出席者が3グループに分かれ持ち寄った内容をグループで共有します。自身の高齢となった親族の経験や業務に係る経験なども話し合われていました。

私たちは高齢者施設を運営する上で、高齢者の振舞いや思い、人格など多方面から学び業務に当たっています。



老化について思ったこと

令和8年4月より入職いたしました徳増(とくます)と申します。これからもどうぞよろしくお願いたします。

これまでも高齢者の方に携わる仕事に従事してきましたが、時代の変化と共に、医療技術や健康維持の発展により、以前よりも活発に行動する高齢者が増えていると感じております。

誰にでも平等に訪れる自然な変化で、若い頃は体力や記憶力に自信があり、年を重ねていくことをあまり意識しません。しかし、時が経過していくにつれて身体が疲れやすくなったり、物忘れが出たり、自分自身の変化を実感します。

私自身、老化は決して悪いことばかりではないと考えています。長い時間、様々な体験を積むことで、物事を広い視野で考えられ、人への思いやりや忍耐力も育まれていくこともあります。若さには活力がありますが、高齢者には経験に裏打ちされた知恵があります。

私は老化を単なる衰えとして捉えるのではなく、人生の新しい変化として前向きに受け止めていきたいです。社会とのつながりを大切にすることで、年齢を重ねても充実した生活を送ることができているのではないかと思います。



早稲田南町地域交流館 館長 徳増久彰

現在、私が老化予防として注目しているのがテニスです。

私は最近、テニスを始めました。テニススクールには10代~70代まで幅広い年代の方々が通っています。その中で、推定60代の男性が、利き腕を怪我したことをきっかけに、逆の手で再び挑戦しているという話を聞きました。「せっかく今までやってきたのに、ここで辞めたら勿体ないと思って！」という言葉が印象に残り、身軽に体を動かしながら楽しそうにプレーする姿や、その前向きな姿勢に感銘を受けました。テニスは相手の動きを見て考え、瞬時に判断しながら体を動かすため、身体と頭の両方を使うスポーツです。筋力や体力の維持だけでなく、脳への刺激にもなり、老化予防につながるのではないかと感じています。

いつまでも生き生きと生活するためには、何かに熱中することや、楽しさや悔しさなど日々刺激を受けながら過ごすことが大切だと考えます。母も私の影響でテニスに興味を示しているため、これからは親子で健康づくりを楽しみながら続け、老化予防に取り組んでいきたいと思います。



東京高齢協 ふじみ 管理者 飯村彩

最近「免許証返納」という言葉を耳にする機会が増えました。私自身はまだその時期ではありませんが、いつかは向き合う日が来るのだらうと思います。振り返れば、子育て中は送迎に追われ、休日には好きな音楽を流しながら遠方へ出かけるなど運転する機会が多くありました。ナビがなかった頃は地図を広げてルートを考え、時には道を間違えながら目的地を目指したものです。今となってはその遠回りも良い思い出です。

免許証返納は大切な選択ですが、返納したら楽しみがなくなるわけではありません。いつかは「ななつ星」や「端風」に乗り、列車の車窓から景色を眺めながらゆっくり旅をしたい、美味しい食事処も探して地元の方と触れ合って談笑なんていうのも旅の醍醐味なはず。もっとも、年齢とともに体力は少しずつ減るようですが、行きたい場所のリストは増える一方です。どうやら私の場合、返納を考える前に旅の計画を整理する方が先ですね。



信濃町シニア活動館 小野崎雅子

老化について思ったこと

この題を聞いて先ず私の頭に浮かんだのは、「そもそも老化ってなんだろう？」ということでした。『老化とは加齢に伴う身体機能や精神機能の低下』との事です。

自分の中では年齢を重ねてきたわりには体力もまだまだある方だと思のですが、皺や白髪等の外見や視力の低下、膝や腰の関節の痛み等、年と共に顕著に現れてきています。

年には抗えないので、自然になるようになるかと過ごして来ているけれど、人によって差があるという事なので、ほんの少し意識していくと、この先少しは老け方が違って来るのかな？と今更ながら気づきました。

周りを見回してみると、80代90代でも気力の充実している方はエネルギーが満ち溢れていて年齢よりも若く感じます。好きな事になれば熱中して打ち込んだり、続けられるようです。

色々な事に興味を持って、楽しむことを見つけられると今後の人生も明るくなるのではと先輩方を見習って頑張ってみようと思います。

東京高齢協 町田地域センター 管理者 田上まり

長い間、老化や健康についてあまり気にしていませんでした。そんな私が「老化」を意識したキッカケは、母が体調を崩して入院、その後、足腰が弱り老人ホームへ入所したことでした。母は80歳を過ぎてもバリバリ仕事をしていて足腰も丈夫でした。大病もせずに元気だった母が体調を崩して入院し、たった数ヶ月で歩けなくなるとは思いもしませんでした。老化は、足腰から来るとよく言われますが、本当にそうでした。この経験から老化予防することが大切と感じ、運動が苦手だった私は、駅のエスカレーターを使わずに階段を利用することから取り組み始めるようになりました。

新宿地域交流館 鈴木陽子

中落合地域交流館で4か月間勤務している石垣です。

私は脳トレの講座を担当していますが、講座中に高齢者の方々の計算の速さに驚くことがあります。一方で自分は、簡単な計算でもすぐに電卓を使ってしまうことが多く、頭を使う機会が減っていると感じます。脳トレの講座を担当するようになってからは、今まで挑戦したことがなかった、ナンプレの面白さに気づき、自分自身が問題を作成しながら老化予防のために解いたり、脳トレを行う機会をいただいていると感じます。



また、最近気になることとして、目がぼやけることが多くあります。

原因としてはスマートフォンの長時間使用による「スマホ老眼」が影響していると感じています。

今後は、日々酷使している目の緊張をほぐせるよう、目を動かすストレッチを取り入れたり、暇になるとすぐに見てしまうスマートフォンを見ない時間も、自身の老化予防の為に大切にしていきたいと思っています。

中落合地域交流館 副館長 石垣咲季

老化かあ。来たな！って言うテーマです。

昨年の腰の爆発はこれまでの腰痛の延長と捉えています。そして当たり前のように眼が厳しくなり、事務仕事での眼鏡をかけたり外したりは面倒ですね。

また、一番のショックは運動機能の老化ですね。街のゴルフ打ちっ放しで、よく担ぐようにスイングするオジサンを見かけますよね。「なんであんなスイングなんだろう〜」

そんな気持ちでみていました。ところが、久しぶりに自分がクラブを振った姿を見た時に、そこにはまさしく「そのオジサン」がいました。

還暦とは良く言ったもので、ここ数年の自身の出来事にはビックリすらしくなってきました。皆さんも怪我無く過ごしてください



国立地域センター ふぁみり〜・さぼ〜と 管理者 大橋正三

老化について思ったこと

「どっこ行くの♪」 母親が嬉しそうに私についてくる。雲一つない青空の午後。久々のお出かけに嬉しかったのか、お気に入りの洋服も着ている。「楽しいところだよ」と私。行先は老人ホームである。本人は事情を知らず、自分の引越であることも理解していない。母親が健常者であれば「騙し討ち」だ。心が痛い。母親がアルツハイマー型の認知症と診断されたのが4年前、それから1年はなんとかそのままの生活を保ったが、徐々に症状は進行し、とうとう他人様のお世話になるところまで来てしまった。

アルツハイマー型認知症は脳の老化が原因のひとつ。「手は震う、足はよろめく歯は抜ける、耳は聞こえず目は疎くなる」というのが老化だと思っていたが、どうもそれだけではないらしい。老化の進行は人それぞれ。しかし最大の特徴は不可逆的なこと。とにかく予防が重要となる。

4月からお世話になっている大崎ゆうゆうプラザは品川区の高齢者多世代交流支援施設。はやく地域に溶け込んで高齢者の心と身体がいつまでも健康でいられるよう支援に頑張っていきたいと思います。

大崎ゆうゆうプラザ 施設長 田中幸喜



「わたし、生きることに飽きちゃった。どうしよう、、、」と、高齢者から言われたことがある。ちょうど館の夜勤を始めたころのことだ。

小学生のころ、わたしは老人のような子どもだったと思う。マンガ家になることをユメ見つつも、先に“死”があることがたまらなく怖かったからだ。老人のような子ども=わたしは、大人になり、やがて本来の老人になった。老化して今、思うこと。臨終を迎えたとき、わたしに何が起こるのだろう。意識はどこへ行くのか、、、。実はそれが秘かな楽しみなのである。

上落合地域交流館 青木則幸



生命を脅かすほどの熱い夏がやってきました。

今年から40℃以上の気温を「酷暑日」と呼ぶことになったと、気象庁から発表がありました。この時期になると思い出すことがあります。5年ほど前、自宅に帰ると部屋が30℃以上になっており、両親に「なぜエアコンを付けないのか。水、飲んでるよね？」と尋ねたところ、「え？そんなに暑くないし、喉も乾いてない」との答え。20代、30代・・・の若い方でも熱中症になり、重篤になるケースもあります。

さらに高齢になると暑さを感じにくくなり、汗もかきづらく、水分補給を取る回数が限りなく少なく・・・。私は各部屋に温度・湿度計を設置し、「脳は暑さを感じづらいかもしれないが、身体は疲弊している。温度計を確認して、適切にエアコンをつけ、こまめに水分補給も摂るようにしてほしい」と強く伝えました。幸い、両親も私の言葉を聞き入れ、それからはエアコンをいれ、携帯ボトルを購入し、外出する時はいつも持ち歩いています。

利用者の方々にも、来館時や体操等の事業の休憩時、終了時には熱中症予防に麦茶をお勧めしています。高齢協職員の皆様にも、ぜひ利用者の方々に来館されましたら、水分補給を促すアナウンスをしていただけたら、幸いです。

もちろん、我々職員もこまめに水分補給を摂り、酷暑を乗り切っていきましょう！

高田馬場シニア活動館 安田広昭



老化について思ったこと

先日学生時代の友達3人でランチをしたときの話題です。
ひとり目の友達は、推しの添乗員が付いたツアーで、ハイキングや登山に一人で参加していたそうです。また、体力維持のためにプールにも通っていたそうです。でも、最近は腰痛で何もしたくないそうです。

もう一人は、地域の体操の会に参加したり、手芸が大好きで、手芸品を作っては人にあげていたそうです。最近は耳の聞こえが悪くなり、コロナで体操はやめたそうです。以前はテレビを見るのは時間もったいないと手芸で手先を動かしていたのに、今はテレビがお友達、何をするのも面倒になったと言っていました。

私はと言うとホームヘルパーをしています。(高齢だけど、「まだバレーボールができていながらは続けられる」とおだてられています。)バレーボールは以前より瞬発力は落ちたけど、仲間にささえられプレーしています。そして洋裁です。
(洋裁は認知症予防になるでしょと、直しの仕事も頼まれます。)



若い頃は、考えたらすぐに行動できていたと思うけど、気力、体力、判断力等は自分では気付かないうちに衰えているのですね。3人とも「これからが老化かな？」と物事ポジティブに考えることにしました。これからも、まわりの人達に感謝しながら現状維持に努めます。

世田谷訪問介護 青い空 森江邦子

ためして脳トレ

Q1. 下記の5つの俳句は夏を詠んだ有名な俳句です。5つの中に松尾芭蕉の句が3つあります。どれでしょうか。

- ① 目には青葉 山ほととぎす 初鯉
- ② 夏草や 兵どもが 夢の跡
- ③ 夏河を 越すうれしさよ 手に草履
- ④ 五月雨を あつめてはやし 最上川
- ⑤ 閑かさや 岩にしみ入る 蝉の声

Q2. 3つの絵から連想される昔話は何でしょう。

①

②

③

Q3. 夏野菜の難読漢字いくつ読めますか。イラストがヒントです。

① 陸蓮根 ② 西葫芦 ③ 苦瓜 ④ 玉蜀黍 ⑤ 辣韭 ⑥ 縞綱麻

ゴーヤ

オクラ

トウモロコシ

ズッキーニ

モロヘイヤ

ラッキョウ

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 ②、④、⑤

Q2 ①一寸法師 ②金太郎 ③花咲か爺さん

Q3 ①オクラ ②ズッキーニ ③ゴーヤ
④トウモロコシ ⑤ラッキョウ
⑥モロヘイヤ

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・夏号 7月1日発行 (通算207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-koureikyou.or.jp
URL <http://t-koureikyou.or.jp/>

編集後記

先日の小学校の火事は記憶に新しい。児童が細いひさしの上に避難している映像を見て、高所恐怖症の身としては、震えあがってしまった。また、小学校には避難用の外階段が無いことにも驚いた。毎月の避難訓練のおかげで、児童全員は助かったが、避難訓練は給食室からの出火を想定していて、4階の音楽室が火事になることは想定外だったとのこと。避難袋も利用できなかった。

私たちも高齢者施設やデイサービスを運営している。災害時の対応については定期的に研修や訓練を行っているが、できるだけ多くの事態を想定しなければいけないと再確認した。