●●● 一人は万人のために 万人は一人のために ●●●

東京高齢協ニュース

2026 年 秋号 No. 208

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

Pick Up

- 総代選挙公示
- 「千羽鶴プロジェクト」
- 「秋の文化祭」

総代選挙公示

令和 8 年 10 月 1 日

生活協同組合・東京高齢協
第 29 期　選挙管理委員会
委員長　鈴木　正史

定款第 54 条および総代選挙規約にもとづき第 29 期(令和 8 年 10 月 1 日～令和 9 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定めました。
③ 日程
・立候補の受付：令和 8 年 10 月 12 日（月）～　令和 8 年 10 月 26 日（月）17：00 迄
・投票日と会場：令和 8 年 11 月 2 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 選挙管理人は下記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 103 人）

選挙区 定数	地域	該当事業所	選挙管理人
第 1 選挙区 37 人	豊島、荒川、北、板橋、練馬 足立、葛飾	東京高齢協本部 足立のぞみ 東京高齢協ふじみ いきがいデイサービスひなた	牧　あずさ
第 2 選挙区 29 人	千代田、中央、港、新宿、文京、台東、墨田、江東、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、江戸川	世田谷青い空	松本　和子
第 3 選挙区 37 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	国立ふぁみり～・さぽ～と 町田地域センター	田上　まり

わたしたちの組織について

東京高齢協は、毎年 9 月 30 日をもって事業年度が終了します。第 28 期が無事に終了し、次の 29 期へ向けた準備が始まっています。事業年度が終わると、組織としての方針や予算を決めるため、3 ヶ月以内に通常総代会を開催することが定款で定められています。そのため、第 28 回総代会は 12 月 13 に開催されます。総代会は、組合員・職員のみなさんが東京高齢協の運営に参加し、「これからの東京高齢協をどうしていくか」を話し合う大切な場です。

「総代会（最高意思決定機関）」

総代会は、東京高齢協の最も重要な意思決定の場です。ここで決まった内容が、翌年度の事業運営の基盤となります。総代会では、翌年度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。総代会での議決は、組合員の意思を反映したものとして扱われ、東京高齢協の運営に直接影響します。そのため、総代として参加することは、組織づくりに関わる大切な役割です。

「理事会・代表理事（執行機関）」

理事会は、総代会で決定された方針を基に、具体的な計画や実施内容を決める執行機関です。理事会で選任された代表理事は、東京高齢協の代表として業務を進めます。また、代表理事の業務が適切に行われているかどうかは、理事会が責任を持って監督します。つまり、総代会が「方針を決める場」、理事会は「方針を実行する場」という役割分担になっています。

「監事」

監事は、東京高齢協の財産状況が適切に管理されているか、理事の業務執行が法令や定款に沿って行われているか、組織運営に不正や不適切な点はないか等を監査します。監事の監査は、組織の透明性を保ち、組合員のみなさんが安心して活動できる環境を守るために欠かせません。

総代会は、組合員・職員のみなさんが参加してつくる場です。総代として立候補し、審議に参加することで、東京高齢協の未来をともに形づくることができます。「みなさんでつくる東京高齢」という言葉のとおり、一人ひとりの参加が組織の力になります。

理事会報告

令和 8 年 9 月 17 日（木）13：30～14：45　南大塚地域文化創造館にて、**第 28 期第 7 回理事会**が開催され、理事 17 名中 17 名、監事 2 名中 2 名が出席されました。

【報告事項】

① 組織報告、本部活動報告、会計報告　　② 各部会・委員会報告
③「新宿区の労働環境モニタリング」、「東京都生協連合会の管理運営状況等調査」、「新宿区の財政援助団体監査」について
④「大崎ゆうゆうプラザ継続指定」、「指定管理者新規応募」について
⑤ 足立のぞみ及び国立ふぁみり～・さぽ～と内部監査、早稲田南町地域交流館の整備行程について

【審議及び決裁事項】

① 第 29 期総代選挙の追加提案の件　　② 第 28 期自由脱退、みなし自由脱退処理の件
③「指定管理受託施設　就業規則」改訂の件　　④ 第 29 期予算作成状況の報告
※出席理事全員異議なく提案とおり可決承認されました。

全体研修報告

9月24日、本部で「カスタマーハラスメント」の研修がありました。介護事業所研修ということで企画されましたが、「カスハラ」は指定館でも共通の課題であるため、全体研修として行うこととなりました。オンラインを合わせると総勢19名の参加でした。

『カスハラの定義とは…①顧客等から就業者に対し②その業務に関して行われる著しい迷惑行為であって③就業環境を害するもの』

パワハラやセクハラとは違い、カスハラは判断が非常に難しい部分があります。たくさんの事例を知ることで判断ができるようになっていくのだと感じました。

法人全体で取り組んでいく必要がある問題ですが、日頃から事業所、指定館単位でも事例集などを活用しながら繰り返し研修を行うことの必要性を感じました。



指定管理館の防災訓練

開館中に大地震が発生したことを想定し、地震発生直後の安全確保、利用者の安否確認、館内の状況確認、避難誘導から一時避難までの流れについて、情報や役割を確認しながら学習しました。実際の状況を想定して訓練したことで、職員同士が確認し合いながら役割を理解し、**各自が身体を動かして自分の行動を想定できた事は大きな成果でした。**一方で、情報収集・共有の方法や避難時の判断、職員間の連携については、改めて修正・見直しが必要であることも確認できました。



早稲田南町地域交流館　館長　徳増久彰

「震度6の地震が発生後、1階ボイラー室から火災発生」という想定で避難訓練を実施しました。牛込消防署早稲田出張所職員が見守る中、館内利用者へのアナウンス、初期消火活動、怪我人の手当て、施設外への避難誘導、通報の訓練を行いました。





消防署職員による訓練の総括は合格点！　以下は良かった点です。

・役割分担は名前を呼びながら明確に指示した点が良かった。

・初期消火後、火災現場近くの扉を閉めて延焼を未然に防いだ点が良かった。

山吹町地域交流館　館長　加藤玄一

千羽鶴プロジェクト

信濃町シニア活動館では、毎日たくさんの高齢者が利用しています。

利用者に、「鶴を折って」とお願いすると小さい頃に折った記憶を基に上手に鶴を完成させます。千羽の鶴を吊るして富士山の様に広げたら綺麗じゃないかというアイデアが生まれました。命名されたのが「千羽鶴プロジェクト」でした。

そして、利用者の皆さんが1年かけて毎日折った千羽鶴（2,760羽）が完成しました。吊るした裾を広げると見事な青い富士山の姿になりました。

新宿区のシニア活動館は社会貢献活動をしています。この千羽鶴を広島市役所に送って平和記念公園内の**「原爆の子の像」**に捧げてもらい平和を願うことにしました。

富士山をイメージして出来上がった千羽鶴には皆さんの様々な思いが込められています。

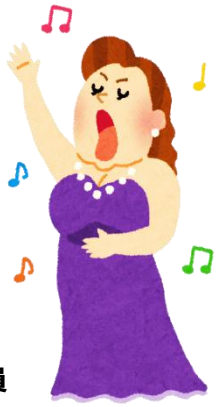


信濃町シニア活動館

秋の文化祭

令和８年午年、大雨を降らせた低気圧（台風）の夏が過ぎて、もう秋の気配がしている今日この頃です。
高齢協ニュース秋号では、「秋の文化祭」と題して、職員のみなさんの趣味や楽しみ、物つくりや習い事などの記事を特集しました。
日頃、忙しい業務をこなしつつ、こんな楽しみや趣味を持っていたんだと思わせる内容です。私もやってみたい、行ってみようと思った方、是非挑戦してみてください。

宝塚観劇でエネルギーチャージ！
友人に誘われ、東京宝塚劇場　花組公演「エリザベート　愛と死の輪舞」を観劇して以来、その世界観に魅了され早や十数年。５組（花、雪、月、星、宙）それぞれのトップスターの個性に合わせた演目にワクワク感を募らせ、ストーリーをしっかり予習して観劇に臨む。とは言え、毎公演チケットをゲットできるわけでもなく、涙を呑む事もありますが、観劇後のなんとも言えない高揚感、明日への活力を感じます。
宝塚歌劇団は、初演から今年で 112 年目。芸の道に青春を捧げ、日々精進を続けるジェンヌさん達はもちろんのこと、多くの裏方さん達のご尽力と熱い思いにより、あの煌びやかな舞台が生み出されていることに感謝しています。
そして、世界で唯一無二の存在として、永久に存続することを願っています。



大崎ゆうゆうプラザ　「清く、正しく、美しく」を座右の銘としている職員

私は、たまに八高線に乗る。東京から群馬まで田園地帯を走る路線である。
この路線の列車が通る地域は都会と全く雰囲気が違う。電車を降りて駅を出てみると町は閑散としていて人が歩いていないこともある。何もないのではないかと思ってしまいそうだが、意外にもこの沿線には名物が多い。拝島の清酒、高麗川の栗、毛呂のゆず、越生の梅、明覚の山椒、小川町の武州めん、寄居のみかん、松久のブルーベリー、丹荘の梨、高崎の焼きまんじゅうは素朴だが味わいがある特産品である。
外秩父や上州の山々は紅葉の季節になると色づき、車窓から見える景色は趣きがある。特段有名な観光名所ではないが、何度か列車に乗ってみると、見どころがいくつもあることが分かった。



信濃町シニア活動館　佐藤拓

これまでは舞台や演奏会へ足を運ぶのが私の一番の楽しみでした。
この数年は映画館に足を運ぶ事も多くなりました。映画は時間と相談しながらチケットを取り、すぐに別世界に入れるのが魅力です。
最近観た中で私が虜になってしまったのが、『花様年華』。日本では 2001 年に公開された香港映画です。以前から気になっていた作品の為、25 年ぶりのリバイバル上映は私にとって感激の出会いでした。
レトロな映像美と流れる音楽、チャイナドレスの美しさ、全てに魅了され計４回も観ました。でもまだ足りません。
またの上映を心待ちにしながら新しい出会いにも期待して、これからも映画館に通います。



新宿地域交流館　飯野千奈美

秋の文化祭

水泳：私は生まれながらのカナヅチでしたが、膝や腰にいいと聞いてプールに通い始めました。この歳で水着になるのはとても抵抗がありましたが、腰痛がひどくその痛みを何とかしたいとの一念からプールに通いだし四年、その甲斐あって今ではすっかり足腰が丈夫になり水泳に感謝の日々です。



吹き矢：吹き矢は腹式呼吸を基本とし、健康法と競技性を融合させ年齢や性別を問わずに誰でも手軽に楽しめるスポーツです。月二回、皆さんと賑やかなおしゃべりと競技会を楽しんでいます。

絵手紙：毎月一回の絵手紙に参加。教えて下さる先生いわく「上手に描こうと思わないでください」。見て感じたままを自分の感性を大事に描き季節を思わせる言葉を添える「心の贈り物です」とのご指導。上手な人は更に上手に、下手な人はそれなりに。整った絵や文字でなく相手に気持ちが伝わる個性豊かな優しい手紙が一番。下書き無し消しゴム無し一発勝負の醍醐味がたまりません。主人に「これ何描いた？」と言われることがたびたび。それでもめげずに描いている今日この頃です。

町田地域センター　中村美代子

秋の訪れとともに思い浮かべるのが、「食欲」、「芸術」、そして「読書」の秋ではないでしょうか。

私の趣味は読書で、週に２冊、年間でおよそ１００冊を読破するほどの本好きです。

読書には、会話力や文章力の向上、教養や知識の習得、想像力を豊かにする効果があると言われています。しかし、近年は活字離れが進み、かつて全国に約２万４千店あった書店が、今や１万店を割り込んでいるのが現状です。

さらに、先日にはベストセラー作家の東野圭吾さんの逝去という、あまりにも大きな悲しいニュースもありました。



『白夜行』や『容疑者Xの献身』など、多くの名作を残された氏の功績は計り知れません。まだ作品に触れたことがない方は、この読書の秋にぜひ作品を手に取ってみてはいかがでしょうか。

早稲田南町地域交流館　吉良隆久

今のふじみ事業所には男性の利用者はいませんが、私がふじみ事業所で働き始めたときの土曜日は、囲碁・将棋が好きな男性が多く利用していました。

当時の私は囲碁のルールは知りませんでしたが、ふじみ事業所にボランティアで来てくれていた「アマチュア二段」の人からルールを教えてもらいながら利用者の対戦を観戦していました。

一年ほど経過すると、時間に余裕のある時に利用者と対戦できたり、強いボランティアの方とは「4子の石」を先に置いてハンディ戦をさせてもらえるまでになりました。

私は相手の石を取るのが好きで、たくさんの石を取って勝つとうれしくなりました。

強い人との対戦では、相手の石を取ろうとすると逆に自分の石が取られてしまうことが多くありました。上級者との対戦が終わったときに、**「あまり欲をかかず全体を見て最後に一目（いちもく）だけ相手より多ければそれでいいのです。」**と教えてもらいました。

教えを請うたときは、「今度打つときはそうします。」と答えるのですが、次の対戦に時も全く同じ打ち方をしてしまい負けてしまうことがよくありました。



囲碁の打ち方を教わることは、「人生の生き方を教わっている」ように思いました。

東京高齢協　ふじみ　小杉恭男

秋の文化祭

十年以上前、学生野球に打ち込んでいた息子の「必勝祈願」、結婚願望の強くなった娘の「良縁成就」、そして自分の「病気平癒」という神頼みをきっかけに神社仏閣巡りが始まった。護摩焚きに参加したり、趣のある仏像等を間近で見たり、御朱印をいただいたり…周りの自然を散策し、特別な時間を楽しんでいた。

ところがコロナ禍で中断。やっと見つけた趣味も消滅かと思ったが、昨年、孫の成長祈願とともに復活。三途の川を迷わず渡れるよう御朱印集めも再開した。



中落合地域交流館　職員

私は趣味で書道を習っております。50 代半ばから始めて 10 年になりました。

きっかけはご近所の書道の先生と知り合いになり習い始めたのですが、数年前に先生が京都に引っ越しされました。そのあとも月 1 回お手本を送ってもらい、書いたものを郵送し添削してもらっています。正座をして墨を磨り、心を静めて神経を集中させます。今習っているのは、隷書（複雑な篆書体を簡略して読み易くし、紙幣などに使用される）や草書体（さらに簡略し流れるようなタイプ）です。先生からは、「考えすぎず感性を活かしなさい」とよくアドバイスを頂いておりますが、集中力が長くは続かないので休息しながら 100 枚以上は書きます。体力的にとてもつらい作業ですが、書き終わった後の達成感が何よりの喜びです。なかなか上達しませんが書道は大好きなので、できる限り長く続けていこうと思っております。



上落合地域交流館　　関路恵

私は、ガールスカウト東京都第 145 団の茶道指導をしております。相手は小中高生の女子生徒です。活動は多岐にわたりますが毎年４月の「国立市さくらフェスティバル」の野点（のだて）！桜の下で気軽にお茶を楽しむ茶席の担当もしています。一日 200 名程度のお客様をお迎えし、「毎年楽しみに来ています」とのお言葉に励まされ、地域交流のお手伝いをさせていただいております。ガールスカウトの活動目標にある「仲間と協力する社会の一員として必要な事を、体験を通して学んでいく」この活動が生徒一人一人の力を伸ばす一助になればと。

是非、来年の桜の頃、頑張っている団員への励ましに国立にお出かけください



国立ふぁみり～・さぽ～と　吉田直子

今年の４月から「マクラメ」を習い始めました。マクラメとは、道具を使わずに手でひもを結び、さまざまな模様を作る技法です。きっかけは今年 2 月、マクラメの技法使って雛人形を作る講座に参加しました。2 時間余りでかわいい雛人形を作ることができ、とても嬉しく思いました。その時に講師の方が教室で指導されていることを知り、私も教えていただくことになりました。教室は月に 1 度ですが、新しい仲間との出会いがあり、ものを作る喜びも感じられる、とても楽しい時間です。習い始めてまだ数か月ですが、ミニバックや壁掛けポット、お雛様、お花のストラップなど、いくつか作りました。先生の勧めもあり、マクラメの資格を取得することにしました。いつか講師となり、講座を通して利用者の方々にマクラメの楽しさをお伝えし、作品作りを楽しんでいただけるようになれたら嬉しいです。



高田馬場シニア活動館　鈴村由美

地域文化活動部会報告

2026 年９月８日、宙組（ソラグミ）の活動として、田部井淳子さんの映画「てっぺんの向こうにあなたがいる」を鑑賞しました。翌月 10 月８日は、木村拓哉さんと倍賞千恵子さんの映画　「ＴＯＫＹＯタクシー」を鑑賞する予定です。この映画の主催は「東久留米映画上映委員会」、料金は千円です。

「歌謡ダンス 80 代シニアクラス」に、宙組メンバーから 88 歳の方が更に加わり、ダンスのためのストレッチなど、身体づくりから始めています。メンバーの皆さんと、１曲踊れるようになりたいと張り切っています。全員でステージに立てる日を楽しみにしています。





東京フロイデ合唱団

「人生の完成期に生涯忘れられない感動を」の思いから東京高齢協合唱団が設立され、1998 年から毎年「第九」を歌い続け、今回 26 回目の演奏会です。2006 年に「東京フロイデ合唱団」と改称。発足以来、初心者にも門戸を開き、幅広い年齢層の団員で「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。

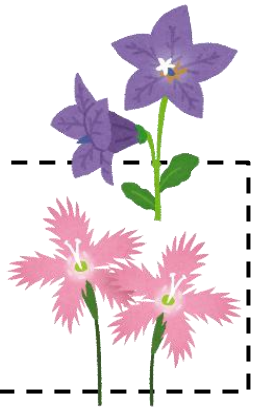
さて、今年は池袋の「東京芸術劇場コンサートホール」で、12 月６日(日) 14 時開演の演奏会となりました。前売りチケットは 10 月１日（木）発売開始（チケットぴあ）です。

皆様お誘いあわせの上ご来場ください。



ためして脳トレ

Q1. 春の七草は有名ですが、秋にも七草があります。
下記の花の中から秋の七草を選んでください。



◆コスモス　◆ハギ　◆フジバカマ　◆キンモクセイ
◆キキョウ　◆リンドウ　◆オバナ　◆オミナエシ
◆クズ　◆ヒガンバナ　◆ナデシコ　◆ホトトギス

Q2. 言葉のピラミッド。

① ㋐から始まる言葉を考えてピラミッドを完成させてください。
② ㋑から始まって、㋨で終わる言葉を考えてピラミッドを完成させてください。



①
あ□
あ□□
あ□□□
あ□□□□

②
い□ん
い□□ん
い□□□ん
い□□□□ん

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、東京高齢協の活動に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、 ハギ、フジバカマ、キキョウ、オバナ、
オミナエシ、クズ、ナデシコ

Q2、①あか、あんこ、
あめだま、あいますく
②いさん、
いんげん、
いたりあん、
いかそうめん



地域・活動グループ		
いよよ華やぐ倶楽部	03-5904-9011(高齢協本部)	
宙組「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・秋号
10月1発行 (通算208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

温暖化による異常気象で今夏は雨による被害が続いている。線状降水帯を予知して避難することはできるが、冠水による被害は甚大である。水に浸かった家財や家を元のようにするには衛生面を含め大変な労力がいる。千葉県では連続3回の浸水被害を受けた地域もある。

治水事業は遠く戦国時代から行われているが、なかなか被害を食い止めるまでには至っていない。今夏の被害の報道を見るたびに、なぜ、もっと早く被害を食い止める対策が取られないのか不思議でならない。人知を超える災害を予見して治水対策を進めるのが国の役割と思う。

国のトップの顔がいつまでたっても出てこない。

