

東都生協のサポートを
利用してみませんか

自分の時間を持って、気持ちをリセット♪

夕食宅配

- 毎日の食事作りが大変…
- 栄養バランスの良い食事がしたいけど…
- 1人暮らしの親の食事が心配…



そんな時には夕食宅配がおススメ!!
見守り活動や各自治体との協力、情報提供も配食の一環で安心です。月曜～金曜日の1週間単位・週3食以上から注文OK。

レパートリー豊富なお弁当の中身をちょっとのぞいてみませんか?



夕食宅配の利用には登録が必要です。
東都生協ホームページまたは下記の二次元コードからお申し込みください。

<https://www.tohto-coop.or.jp/service/yushoku/>
お電話での問い合わせ、お申し込み
0800-100-8070

東都生協夕食宅配センター(通話料無料)
月曜～金曜日 午前10時～午後5時



組合員活動

- 外に出かける機会がない…
- 気分転換したい…



環境・福祉・平和・くらし・食と農などのさまざまな活動があり、特に、商品学習や産地・メーカー交流訪問では、普段できない体験や出会いがあります。お住まいの地域では、居場所づくりとしてサロン活動も開催されています。情報紙やホームページの他、メール登録で自宅に最新情報が届きます。参加中にお子さんを預かる保育ママ制度もあります。ちょっとのぞいてみてください♪



保育ママによる託児



おしゃべりパーティー

東都生協くらしの助け合いの会 ほっとはんど

- 洗濯物がたまってしまふ…
- 子どものお迎えに行くのが大変…
- 片付けを手伝ってほしい…



組合員同士だから安心してお願いできる!
有償のボランティアで、援助する人・依頼する人共に組合員。掃除や洗濯、買い物、お子さんのお迎えなど、内容は多岐にわたります。

でも今一番要望の多いのが「おしゃべりしに来て…」
これもお互いが東都生協でつながっている証拠。どんな小さな要望でもまずは、ほっとはんどにお伝えください!



東都生協くらしの助け合いの会 ほっとはんど
事務局: TEL.03-5374-4748 ※月曜～金曜日 午前9時～午後4時30分

生活支援事業「ア・ラ・タスカル」

- 家の掃除が負担になってきた…
- 病院への付き添いを頼みたい…



くらしにゆとりを、という家事代行やハウスクリーニング。家具の移動など「力仕事」、「庭掃除」などの軽作業、荷物の整理などのプロによるお助けサービス。利用で「自分のための時間を作れた♡」という声も。お子さんを預かる「シッターサービス」も開始しました。時には頼ってみませんか?

東都生活協同組合 ア・ラ・タスカル

●お問い合わせ 生活文化事業部
☎ 0800-800-3207 月曜～金曜日 午前9時～午後4時30分(祝日も受付)

※携帯電話からも使用できます。 ※いただきましたお電話はお問い合わせ内容の確認とサービス向上のため、通話内容を録音させていただいておりますのでご了承ください。

ひとりで抱え込まないで



あなたもケアララー?

あれ、もしかして、私も?

ケアラーはこんな人たちです

©一般社団法人日本ケアラー連盟
illustration:izumi Shiga



障害のある子どもの子育て・障害のある人の介護をしている



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



仕事と病気の子ども、の看病でほかにもできない



仕事を辞めてひとりで親の介護をしている



遠くに住む高齢の親が心配で頻繁に通っている



目を離せない家族の見守りなどのケアをしている



アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている



障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている

こころやからだに不調のある人への「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアに必要な家族や近親者・友人・知人などを無償でケアする人たちのことです。

〇〇をどうしたらいいの? ファーストドアとしての相談支援 (公的機関)の活用も…

ファーストドアとしての相談支援 (公的機関)の活用も…

- 民生委員・児童委員
身近な相談相手として、子育て・生活・福祉の困り事は民生委員・児童委員へ。各種関係機関への橋渡しを行います。
- 子ども家庭庁
「親子のための相談LINE」
子育てや親子関係について、18歳未満の子どもとその保護者などが匿名(LINE)上のアイコンとニックネーム)で相談できる窓口です。地域の専門相談員(心理カウンセラー)とつながります。
- 東京都児童相談センター・児童相談所、(区市町村)子供(子ども)家庭支援センター、保健センター(保健所)
18歳未満のお子さんの問題について、専門家に相談したい時の窓口です。
- 高齢者見守り相談窓口
高齢者の在宅生活の安心・安全を提供するために、高齢者やその家族からの相談を受けたり、地域と連携して高齢者の見守り等を行ったりする高齢者見守り相談窓口(名称は区市町村によって異なります)があります。
- 地域包括支援センター
保健師、社会福祉士、地域ケアや地域保健に関して経験のある看護師、主任ケアマネージャーなど、専門家がチームで、高齢者やその家族などを総合的に支援します。
- 在宅介護支援センター
↓在宅の暮らしや介護について不安を持つ高齢者やその家族に対しての相談
- 福祉事務所
↓老人ホームへの入所、ホームヘルパー等の派遣など



東都生協の「福祉政策2025」 4本の政策の柱

- 1 誰もが健康で安心して生活できる地域社会づくりをすすめます。
- 2 暮らしに役立つ事業とサービスを提供します。
- 3 豊かな生活を維持・発展させる組合員活動を広げていきます。
- 4 人にやさしい福祉の風土づくりをすすめます。

東都生協の福祉政策では、組合員同士の助け合いを土台に、地域の人々とも協力して、孤独・孤立の防止や誰もが元気に活動するための健康づくりなどの活動を推進しています。

似たような悩みを抱える当事者の会やケアラー同士の交流の場(ピアサポート)の団体については、「とうきょう福祉ナビゲーション」で検索を。
出典 とうきょう福祉ナビゲーション
<https://www.fukunavi.or.jp/fukunavi>
公益財団法人東京都福祉保健財団 福祉情報部 福祉情報室【福ナビ担当】

誰もが安心して暮らせる社会のために / 未来につなぐ募金

東都生協では、誰もが健康で安心して暮らし続けることのできる地域社会の実現を目指す活動(団体)を応援、助成を行っています。組合員一人ひとりの思いを寄せ合い集めた募金を、東都生協の商品に換えて応援する仕組みです。毎号、助成団体を紹介していきます。



「選べるコーナー」は先着順

助成団体紹介 Vol.08

団体名 NPO法人フードバンク目黒 ※2024年3月にNPO法人に移行しました。

設立 2017年9月 **ボランティアの受け入れ** あり

代表者 平瀬 栄治さん **広報ツール** ①ホームページ ②フェイスブック、X、インスタグラム

活動拠点 目黒区 **③目黒区/町会掲示板等へのポスター掲載 ④チラシ**

活動内容 食品無料配布会 **⑤提携団体による広報協力**

メンバー 会員7人、レギュラーボランティア約30人

「食料無料配布会」なのに好きな物を選べるコーナーも!

加工食品や野菜、米などの入ったバスケットがずらりと床に並びます。配布会の2時間前には、こうした準備が始まります。それぞれのバスケットには家族構成などを記載した大きな紙が1枚。

「単身者とお子さんのいる家庭では、食べる物がかなり違います。食料が各家庭で確実に役に立つよう、支援対象の方々に合わせて食料をアレンジしています」と代表の平瀬栄治さん。ほかに「電子レンジ無し」や「かたい物が食べられない」などの注記も。きめ細かい支援ですね。この日は単身者や家庭約80世帯、施設など約20団体の申し込みがありました。

配布会は月2回で、東都生協から助成金、予備野菜の提供、組合員のフードドライブなどの支援が届いています。予備野菜とは、不測の事態に備えて余分に仕入れた野菜のこと。何事もなく余剰品となりますが、それを支援に活用しているというわけです。組合員として、ちょっと誇らしい気持ちになりました。

「数のそろわない物や嗜好品、使い手が限られる品などは、家族数に応じたクーポンを渡して、好きな物を選んでもらっています」と平瀬さん。配布だけでなく、選ぶ楽しみもあるとは! 予約制にもかかわらず、配布開始前からたくさん人が並んでいる理由が分かりました。



助成団体紹介 Vol.09

団体名 NPO法人青少年の居場所Kiitos

設立 2010年7月 **ボランティアの受け入れ** あり

理事長 白旗 眞生さん **広報ツール** ホームページ

活動拠点 調布市

活動内容 居場所、学習支援、食事提供、相談事業

メンバー 理事8人、ボランティア約70人、学習支援5人

家庭的な雰囲気の中で育ち直しをする居場所

2月の夕暮れ時、川沿いの一軒家、NPO法人青少年の居場所Kiitos(キートス)を訪ねました。「ただいま〜」の声に「おかえり〜」と声を掛け合います。同じ空間にいながらも一緒に何かするわけでもなく、十数人の子ども・若者たちが夕食前の数時間を思い思いに過ごしています。養育環境や発達の課題などさまざまな事情を抱え、児童相談所や医療機関等から紹介されてきている子ども・若者たちに対して、家庭的な雰囲気の中で食事を提供し、個々の課題に寄り添ったプログラムを用意して自立を見守ります。

この日の前日、R君が13歳の誕生日ということで、パースデーケーキでお祝いをしました。そしてもうすぐひな祭り。「季節料理は東都生協の食材が一番です」と商品案内からチラシ寿司の材料をチョイスするスタッフの方々。配膳を手伝うMさんは今春就職を控え間もなくKiitosを卒業します。「ここに来てから人と関わるのが苦手ではなくなった」と話してくれました。Kiitosとはフィンランド語で「ありがとう」を意味します。生きづらさを抱えた子ども・若者がこの場所で「ありがとう」の言葉を交わし、社会性を育てています。



一人ひとりの誕生日をパースデーケーキでお祝いします

夕食メニュー
ヤリイカわさびマヨネーズ和えと青梗菜のお浸し、豚肉唐揚げ、ごぼうチップス



家族構成や個々の事情に応じて、中身はちよとずつ違います



東都生協提供の予備野菜を仕分けしています



『陽菜のせかい』は、講師の持田さん自身のヤングケアラー経験を踏まえて企画された短編映画。障害者のいる家庭でヤングケアラーとして生活する高校生陽菜。大学受験を前に、家から離れて進学するか、家族のために自宅に残るか。誰にも悩みを周囲に明かすことができず、ふさぎ込み、一人葛藤する姿が描かれています。

上映後の映画解説では、講師ご自身の体験談を交えながら、映画制作の裏話も加わり、参加者はヤングケアラーへの理解を深めました。16分半という短編映画でありながら、主人公の陽菜だけでなく、両親や兄の幸太、友人、先生などそれぞれの立場で考えることのできるストーリー。余韻を残すラストシーンは、鑑賞後に考えること・想像することを望む持田さんのメッセージそのものでした。

2月3日(土)節分。会場の上野区民センター5階会議室には、都内だけでなく都外からも50人近い組合員が集まりました。



1本のペンを通じてつながり、一緒に考えませんか? 短編映画『陽菜のせかい』上映会&映画解説

当日は文具ドライブも同時開催! 自宅に眠っている文具の持参を呼びかけました。会場に集まったペン類は、「未来につなぐ募金」助成団体で活用していただきます。



参加者の感想より

「短編映画ながらも強い印象が残りました。映画の後の解説で、よりヤングケアラーへの理解が進みました。ぜひ周囲に映画の視聴を勧めたい」「社会的弱者というイメージが作られて過ぎていたと感じたので、社会が受け入れるための発信がより必要。想像力を働かせて考えてみたい!」



●令和5年度 第1回 未来をつくることもまんなかアワード 内閣総理大臣表彰「応援団」部門表彰

MOGMOGインタビュー



一般社団法人 ケアラーアクション ネットワーク協会 代表理事 持田 恭子さん

ケアラーという言葉は2020年辺りから急激に社会に浸透してきましたよね。以前と比較して違うことは? **持田さん** 社会的認知が格段に上がりました。以前は「家族だからケアするのは当然」という風潮がありました。認知が高まるにつれヤングケアラーの存在が表に出るようになりました。ただ従来の可哀想や大変そうというネガティブなイメージが先行してしまいがちで、その点を払拭する必要もあると思います。

ケアラーアクションネットワーク協会は「家族だけで家族のケアを抱え込まなくてもいい社会作りを目指す」と掲げており、東都生協としても共感するところがあります。本日参加していない組合員に日常生活で今までも少しだけ意識してもらいたいことは? **持田さん** 家族のケアを経験する機会がない人は共感するのは難しいかもしれませんが、想像をしてみてください。「共感的な理解」具体的には憐れみを持つことでも、他人事として考えることでもなく、自分事として感じる意識を持つてほしいです。