



福祉クラブ生協機関紙

うえるびー 2

2026/No.407 FEBRUARY

福祉クラブ
キャラクター
ワカコさん福祉クラブ生活協同組合 〒223-0057 横浜市港北区新羽町 868 TEL045(547)1400 発行責任者 有賀恵子 <https://www.fukushi-club.net/>

あなたの
活躍の場が
ココ(福祉クラブ)に
あります

自分の暮らす地域で、 力が活かせる！ 活動できる、はたらける！

福祉クラブ生協は、「困った時はお互いさま」「たすけあいは順番」いずれ家族や自分も使う立場になることを想い、地域で必要とされるサービスやしくみづくりを展開しています。その運営は組合員が参加する「ワーカーズコレクティブ(W.Co)」という働き方。雇用されて働くのではなく、一人ひとりが出資し、みんなで運営・活動します。地域に役立つことへのやりがいだけでなく、地域の中での自分の居場所にもなるワーカーズコレクティブ。誰もが安心して住み暮らすことができる街づくりに向けて、あなたも少しのことから始めてみませんか。

Q. 週3日、親の介護をしています。両立しながらできることがあれば働きたいのです。(60代女性 Sさん)

A. 介護の経験を活かしたり、未経験の分野でももちろん大歓迎。運転免許があれば、身近な地域での配達なども。急な事情にも仲間のワーカーがカバーし合い、無理のない働き方ができます。



Q. 定年退職後、趣味や旅行を満喫して、やりきった感もあり、気力が落ち気味です。長いブランクがあってもできますか？ (60代男性 Wさん)

A. 定年退職後に参加しているワーカーの多くは、浦島太郎状態から始めています。みな同じ思いの仲間。心配ご無用です。



Q. 子どもが独立したので、思いきって外へ出て働いてみようと思います。資格無し、経験無しでもできることはありますか？ (50代女性 Aさん)

A. 先輩ワーカーと一緒に働いて、教えてくれます。さまざまな分野で必ずできることが見つかります。



Q. 気持ちにゆとりができたので、何かボランティア活動に参加して社会貢献できたらと思っています。(70代女性 Oさん)

A. あなたの地域には福祉クラブのさまざまな活動があります。地域で必要とされているたすけあいを、ぜひ一緒にやりましょう。



実際に活動しているメンバーに聞きました！

❀ W.Coに入ったきっかけは？

10年ぐらい前、区社協主催のまちづくりがテーマの講座に参加しました。区内の活動団体を訪ね歩いて出会ったのが、福祉クラブの「Dayみどり」でした。当時は別の仕事をしていたので、資料は一旦保管。出産前に仕事を辞めていましたが、息子の幼稚園入園をきっかけに社会復帰する時、ふと思い出し電話をしてみました。



Dayみどりで活動している村田さん

❀ 子育てをしながら活動している中で、よかったこと 助かったことは？

息子の突然の発熱等で急きょ休むこともありますが、皆さん快く交代してくれて助かります。子どもが小さいうちは、周りに助けってもらいながらのワークになりますが、私はこの5年、優しさに助けられて、肩身が狭いと感じることなく続けることができました。

福祉クラブのワーカーズコレクティブサイトがオープン！

ワーカーズコレクティブとは？働くメンバーの声、福祉クラブで活動するW.Coを紹介しています。募集情報、説明会情報は随時更新しています。ぜひお気に入り登録を！



子育てや介護も安心 食も暮らしもまるごとサポート



福祉クラブ生協



期間限定
お試し/加入
キャンペーン



納得・愛着・こだわりの消費材

組合員の健やかな暮らしをめざして30年

(株)ウエルライフ



先の体調管理のお供に、好評です。
「スーパー酵素」山形県遊佐町の米ぬかを使用した玄米酵素。
玄ぬか、米胚芽を麹菌で発酵させることで栄養価を高め、栄養素が吸収しやすくなります。酵素が活性を保ったまま含まれているので、食べ物



県で7月に採るまだ青い温州ミカンが原料。鼻の不快感や春

健康補助食品は、もともとは予防医学の観点から生み出されたもの。「病気になるにくい体質づくり」「健康の維持・増進」への貢献こそ健康補助食品の利用目的であると考えています。安全・安心はもとより、原料からの加工工程すべてを明確にしたものを提供しています。

上手に健康補助食品を生活に取り入れる

健康補助食品は、法的な規制が少なく、市場に出ているものの良し悪しは消費者自身の判断にゆだねられているのが実状です。たくさん種類や類似品が多くある中で、さらに自分自身の体質や健康状態に応じて、適切な健康補助食品を選び出すのは大変なこと。だからこそ、組合員の「自分たちの健康は他人任せにしないで自分たちで管理していこう」という健康・医療の運動の中から、1995年に生活クラブ・コミュニティクラブ(当時)、福祉クラブの3生協と、さんえすクラブ、W・Coあんずが出資して設立しました。消費材で食環境を整えながら、健康補助食品を生活に取り入れる心強い存在です。

自分の健康は自分で管理



(株)ウエルライフは1995年設立。組合員の「こんな薬局があったらいいね」という声から8人の女性が立ち上げた「オルタ薬局あんず新横浜」。現在、5店舗の薬局の運営とともに、共同購入で取り扱っている健康補助食品販売を担っています。

子育て世代を応援する

「みらい子ども・子育てサポート基金」

■使途

- ①子ども食堂、学習支援、多世代交流などの活動団体への助成金として
- ②子育て中の方(CO-OP共済加入世帯)が、福祉クラブの家事や子育て支援等のサービスを利用した場合に補助する利用料金の一部として



■賛助会員を募集しています。

個人(組合員外) 一口/1,000円(年間)
団体賛助会員 一口/5,000円(年間)
基金運営団体が一般社団法人のため、寄付控除は対象外。賛助会員とは別に寄付金(一口/500円)も受け付けています。振込先等はお問合せください。 TEL 045-547-1400

各地域で実施している「福祉クラブの健康チェック」では、「あんず薬局交流会」とのコラボ企画を通して、組合員の健康づくりを推進しています。(大石)



組合員・地域の方のためのあんず薬局は、漢方とハーブで「自己(自然)治癒力を高めること」「組合員自身による健康の自主管理を支援すること」をキーワードに、組合員の健康管理をサポートしています。

健康づくりの地域拠点「あんず薬局」

の消化吸収のお手伝いをします。
健康補助食品の他に「なつめ」中国山東省に自生しているなつめを水洗いし、加熱乾燥。輸入食品に伴う試験を経た品質の高いものです。薬膳材料の代表ともいえる「なつめ」は、鉄分やミネラルが豊富で、一日三粒老い知らず。「食からの健康づくり」の第一歩ともいえる食材です。



—自分らしい「地域貢献」を考える—

福祉クラブの公開講座を開催します



日本の急激な高齢化と言われてきた「2025年問題」。さらに、2040年には団塊世代、団塊ジュニア世代を含む高齢者の増大と、今後長く続く少子化の影響から、超高齢・人口減少社会が到来します。

福祉クラブ生協は、将来自分が使う立場に立った市民参加型のたすけあい・支え合う街づくりの実現をめざしています。さまざまな社会問題の解決に向けては、今、私たち市民一人ひとりの行動が大きな力につながっていきます。それぞれの講座が第一歩です。私たちにできることを学び、ワーカーズコレクティブの活動に参加してみませんか？

各地域で企画 参加はこちらから →



◆社会講座

「2025年問題」「2040年問題」と言われる超高齢・人口減少社会が間近に迫る中、社会保障、医療・介護問題などを一緒に学びます。

◆実践に向けて、2種類の資格取得講座を開催します

「福祉有償運送運転者講習」 普通免許で移動(外出)を支援するための国の認定講習です。

時間帯はいずれも9:00~17:30

2/3(火) 川崎市生活文化会館「てくのかわさき」 川崎市高津区溝口1-6-10

2/15(日) 福祉クラブ生協「みのり藤沢」 藤沢市辻堂元町6-3-9

3/15(日) 福祉クラブ生協「きらり港北」 横浜市港北区新羽町868

「かわさき暮らしサポーター養成研修」 高齢者のご自宅に訪問しての家事支援を担うサポーター養成のための研修です。



福祉クラブ生協の 3つの住宅型有料老人ホーム

試食付き見学・説明会を開催します

組合員の声から開設した、福祉クラブ生協の入居施設。「もう一つの我が家」として、入居者一人ひとりが自分らしく暮らせるよう、同じ組合員であるW.Coメンバーがサポートしています。これまでの説明会参加者からは、「暖かい雰囲気を実感できた」「消費材を使った手作りの食事がうれしい」と好評です。情報を集めたい、親族に紹介したいなど、ご家族の参加もお待ちしております。

入居施設を
動画で紹介中→



各施設の詳細は
HPへ→



「きらり港北」には
夫婦部屋もあります

「体験入居」「短期入居」(空き室が
ある場合のみ)も可能です

コア北鎌倉 20室

2/8(日) ①10:30～ ②13:30～



所在地：鎌倉市台5-2-3
アクセス：JR大船駅から湘南モノレール
「富士見町駅」より徒歩約5分

申込・問合せ 0467-42-6810

きらり港北 42室

2/22(日) 10:30～

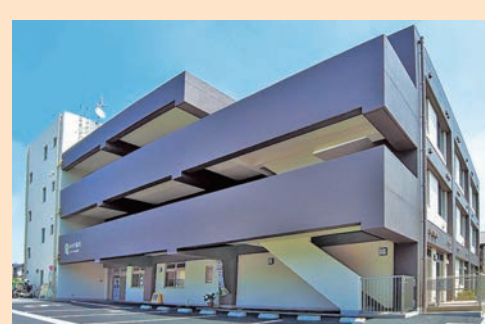


所在地：横浜市港北区新羽町868
アクセス：横浜市内営地下鉄ブルーライン
「北新横浜駅」より徒歩約10分
「新羽駅」より徒歩約7分

申込・問合せ 045-642-5320

みのり藤沢 30室

2/21(土) ①11:30～ ②14:00～



所在地：藤沢市辻堂元町6-3-9
アクセス：小田急江ノ島線 藤沢駅北口
1番バス乗り場高山車庫行
「ソニー前下車」徒歩約10分

申込・問合せ 0466-90-5094

*午後の部の試食はありません。試食料金は各施設までお問い合わせください。

*感染予防対策のため人数制限をする場合があります。事前予約にて、
参加希望数、試食希望数をお知らせください。



参加申込・資料請求は
こちらから→



CO-OP共済

**コープ共済は
インターネットで
24時間申し込みOK!**



スマホでも
パソコンでも
OKなのだ!



今すぐお申し込み

無料電話相談お受けします



ライフプランアドバイザー LPA W.Co
「ひとしあ」は共済に

関するさまざまな質問や相談をいつでも無料でお受けしています。

TEL 045-547-1400
(福祉クラブ生協本部)

「家族」一人ひとり
加入していますか?

—組合員なら誰でも加入できる—

家族みんなの「たすけあい」共済キャンペーン

2026年2月1日(日)～28日(土)

福祉クラブでは赤ちゃんから高齢の方まで幅広く保障の仕組みがあります。
ライフステージに合わせたご自身の保障、ご家族の保障をこの機会にぜひ、ご検討ください。

◆「たすけあい」(ジュニアコース、大人向けコース、女性向けコース)

1回のケガ通院でも保障があること、また告知が緩やかなコースがあることが特徴です。

さらに、ジュニアコースに「お誕生前申し込み」ができるようになりました。おなかの中の赤ちゃんも加入でき、出産直後から保障が受けられます。妊娠がわかったら22週未満までのおなかの赤ちゃんに(双子まで可)掛けることができます。ただし、お母さんが「たすけあい」女性コースに加入していることなど条件があります。妊娠出産に何かあってはいけませんが、何が起きても大丈夫なようにお守りに。

◆「あいぷらす」

生命保険型です。1回の加入で掛け金10年据え置き。若い方にお勧め。

「たすけあい」コースと合わせての加入でより安心できる保障となります。

◆「けが保険」

65歳未満の方が入れる「入通院日額プラン」と、90歳、100歳でも全ての

年齢の方が入れる「傷害一時金プラン」があります。傷害一時金プランの掛け金は月990円!もしもの備えにいかがですか?

詳しくはCO-OP共済
のホームページで
ご確認ください。
WEB加入が便利で
お勧めです!

問い合わせ
資料請求

0120-50-9431



スマイルひろば

ケアノートから



介護、暮らしを支えるライフサポートサービス

介護や暮らしを支えるライフサポートW.Co「エールとも」はケアマネジャーが作成するケアプラン(介護サービス計画書)に基づき、必要な用品や用具を選び、本人や家族と相談しながら契約や立ち合いを行います。販売のニーズを丁寧に把握し、最適な介護用品を一緒に選定することも大切な役割です。

先日、あるケアマネジャーより「お嫁さんから依頼」と相談を受けました。

お姑さん(Aさん)はひとり暮らしで、日常生活はしっかりと営まれているようですが、住まいが小高い丘の上にあり、周囲には急な坂道が続いています。そのため息子さんやお嫁さんは、外出時の転倒などを心配されていました。そこで「杖を使って少しでも安心して過ごしてほしい」との希望が寄せられたのです。

私たちはまず、室内で歩行補助用具に慣れることを大切に考えました。外出の際にも自然に使えるようにと、試用の杖を2本用意



利用者にとって使いやすい杖を提案



介護生活用品を展示(みのり藤沢)

し、ケアマネジャーと一緒にAさんのお宅を訪問しました。玄関で迎えてくれたAさんは、穏やかな笑顔ながら、「本当に必要かしら？」と少し戸惑いの様子もあったので、家族の思いを伝えながら用具の説明をすると、すぐに納得され、私たちを受け入れてくださいました。さまざまな会話の中から、息子さんやお嫁さんとの楽しい

食事会のこと、日頃からの心配りへの感謝の言葉など、たくさん話を聞かせてもらいました。このような温かな言葉に触れ、私たちも自然と幸せな気持ちになり、心に残る訪問でした。

「エールとも」は、こうした一つひとつの出会いを大切にしています。ご本人が望む在宅生活を少しでも長く続けられるように、周囲の方々の思いや支えをつなぎながら、安心して暮らせる環境づくりのお手伝いしていきたいと考えています。(松本)

今月の
W.Co

移動サービスW.Co「らら・むーぶ神奈川・保土ヶ谷」 ーより安全に、より確実に の心を込めてー

らら・むーぶ 神奈川・保土ヶ谷として合同で活動を始めて、早や2年が経ちました。

らら・むーぶ神奈川の「いつでも、何処へでも、安心してお出かけ」そして、らら・むーぶ保土ヶ谷の「行きたい時に、行きたい所へ、もっと自由に」をコンセプトに、利用者のニーズに寄り添った送迎をと活動しています。

地域社会の高齢化と共に、メンバーの高齢化も課題に上がっている今日この頃ですが、「より安全に、より確実に」を合言葉に、明るく前向きに送迎サービスを続けていきます。

(野口)



利用者一人ひとりに合わせた通所送迎



イベント等に参加して地域の方に活動を伝えています

福祉クラブの消費材で作る

おやつレシピ



あんず薬局オリジナルレシピ
桑葉顆粒・平田牧場コラーゲンを
使った **クッキー**



材料
ホットケーキミックス1袋(200g)
桑葉顆粒 2本
平田牧場低分子コラーゲン
ペプチド 大さじ2
なたね油 40ml
卵 1個
・トッピング用 ゴマ(秋は白、冬は黒)



作り方
①全てをボールに入れ良くこねて直径約3cmの棒状にまとめ、ラップできっちりと包み冷蔵庫で30分休ませる。
②オーブンを180度に温めておく。
③固まったら5mmくらいの厚さに切り、トッピングにゴマをふる。
④180度のオーブンで7分程焼いて完成。

日吉センター

横浜市港北区日吉5-21-31
TEL045-561-3030(代表)
FAX045-564-9858(代表)

横浜市 港北区・鶴見区・南区・
神奈川区・保土ヶ谷区

川崎市 幸区・中原区・川崎区(一部)

鎌倉センター

鎌倉市台5-2-22
TEL0467-48-3955(代表)
FAX0467-48-3136(代表)

横浜市 栄区・金沢区・磯子区・港南区
鎌倉市 全地域

逗子市 全地域
三浦郡 葉山町 横須賀市 一部

初山センター

川崎市宮前区初山2-1-7
TEL044-977-0705(代表)
FAX044-977-2556(代表)

横浜市 緑区・青葉区・都筑区

川崎市 高津区・宮前区・多摩区・麻生区

藤沢センター

藤沢市善行6-19-51
TEL0466-80-5710(代表)
FAX0466-82-6975(代表)

横浜市 戸塚区・旭区
藤沢市 全地域

厚木市 全地域
相模原市 南区 茅ヶ崎市 一部