

ジョイエス

生活者・生産者をむすぶ生活クラブ(エス)を楽しみ、
参加する(エンジョイ&ジョイン)ための情報提供がジョイエスの役割です

生活クラブ 東京

2025
12
December



特集

【座談会】

地域の中で暮らしよく暮らす 家事支援事業

2026年度
参加者募集

生活クラブ農業体験農園「のらっこあきる野」

募集対象：組合員とその家族で定期的に通える方

利用期間：2026年3月下旬～2027年1月末まで

利用料金：年間 44,000円（税込）※指導料・農具・種苗・収穫物含む

募集区画数（予定）：20区画 ※1区画約24m²

場所：あきる野市下代継（JR五日市線 武藏引田駅または秋川駅より徒歩12分）

申込締切：2026年1月12日（月）

問合せ：政策推進課 TEL 03-5426-5204



のらっこあきる野で、種子や農法にこだわった野菜づくりを楽しく体験しませんか？ 無農薬栽培なので小さなお子さん連れの方も、安心して旬を体感できます

組織の概要

（2025年10月末現在）

●組合員数（デポー含む）93,714人 ●10月度加入657人／脱退598人 ●10月度利用高20億8,459万円／世帯当たり28,821円（デポー除く）



ミックス
紙

FSC® C020828



浅川 悅子さん

NPO法人コンシェルティーン
理事長

古池 初美さん

(一社)共に働くワーカーズ
えんこらしょ 代表理事

和田 安希代さん

ワーカーズ・コレクティブ
スユンタン 代表

小寺 浩子さん

生活クラブ東京
副理事長

小寺 今日は家事支援事業（以下、サポすけ）を担う3団体の代表のみなさんからお話を伺います。いずれも働きづらさを抱える人と共に働く事業所ですが、それぞれの団体を始めたきっかけを教えてください。

浅川 私が23区南生活クラブ理事長の最後の年に、重度知的障がいの息子さんのお仕事を探しをしている組合員から相談されたのがきっかけです。

古池 私は2014年まで日野市議をしていました。議員として提案をしてそれを請け負える団体や機能がなく実現できなかったこともあり、地域の人が地域事業の担い手になれるような事業として設立し、現在はNPO法人となって東京ワーカーズの仲間として清掃事業をすすめています。

和田 私は生活クラブ東京の理事をしていました時に、国内の障がい者と「共に働く」を実践しているパン工場や福祉作業所、イタリア北部の社会的協同組合など、実際の取組みを視察する機会に恵まれました。理事退任後、地元の議会のメンバーと一緒に国内のさまざまな団体などを見学し、2009年に東村山地域協議会の方針に共に働く事業所作りを掲げて、2年間は地域協議会のメンバーと一緒に地域のさまざまな団体を立ち上げました。着物をほどいてリメイクしたものを生活クラブの展示会などで販売していましたが、それだけでは家賃が稼げず、コンチエルティーンから石けん清掃の技術を学んで、多摩きたエリアのセンターの清掃を担うようになりました。

新たな働き方と働く場を作る

古池 私は2014年まで日野市議をしていました。議員として提案をしてそれを請け負える団体や機能がなく実現できなかったこともあり、地域の人が地域事業の担い手になれるような事業として設立し、現在はNPO法人となって東京ワーカーズの仲間として清掃事業をすすめています。

和田 私は生活クラブ東京の理事をしていました時に、国内の障がい者と「共に働く」を実践しているパン工場や福祉作業所、イタリア北部の社会的協同組合など、実際の取組みを視察する機会に恵まれました。理事退任後、地元の議会のメンバーと一緒に国内のさまざまな団体などを見学し、2009年に東村山地域協議会の方針に共に働く事業所作りを掲げて、2年間は地域協議会のメンバーと一緒に地域のさまざまな団体を立ち上げました。着物をほどいてリメイクしたものを生活クラブの展示会などで販売していましたが、それだけでは家賃が稼げず、コンチエルティーンから石けん清掃の技術を学んで、多摩きたエリアのセンターの清掃を担うようになりました。

生活クラブが取り組むことの価値

小寺 どの団体もサポすけが始まる前から清掃事業をされていたのですね。けんを使った清掃などを定期的にしていました。ウェブサイトや口コミでマ

さきました。浅川 生活クラブの施設や個人宅の石

ンションや会社、ビルの清掃、庭清掃なども依頼されるようになりました。古池 清掃はスユンタンに教えてもらいました。セントラルから始めました。また、

小寺 みなさんの団体名にはどのような思いが込められているのでしょうか。

浅川 協奏曲（コンチエルト）のように、

さまざまな人が関わり、一人の人生を

豊かにしたい。楽しく、明るく、働く喜びを作り出したいという思いを込めました。「気軽な」という意味で「コンチエルティーン（小さい協奏曲）」という団体名をつけました。

和田 スユンタンは「縫う人々」という意味のスウェーデン語です。これは、1930年代の世界恐慌の頃にスウェーデンの女性たちが縫製などの手仕事で経済活動を支えて社会を変えた歴史から、社会を作り変える小さな実践として事業所名にしました。これに女性たちの「技」「戦い」という意味が込められてると、設立当時のメンバーから提案があつて決めました。私たちも歳を取つてからメンバーから提案があつて決めました。特に掃除は成果が目に見えると喜られます。技術を身につければ生きていけます。私たちも歳を取つてからメンバーから提案があつて決めました。特に掃除は成果が目に見えますし、利用者から感謝されます。

古池 えんこらしょは「縁（えん）」一緒にがんばる、という思いを込めた造語です。造語なのですが『おおきなぶ』に出てきそうでしょう？親しみやすくて好評です。

小寺 みなさんの素敵な背景ですね。

【座談会】地域の中で暮らしよく暮らす 家事支援事業

サポート+すけっと
サポすけ

家事支援事業（愛称：サポすけ）紹介

●事業内容

清掃を中心とした家事代行サービスです。清掃では環境と身体にやさしい石けんや重曹、クエン酸などを使用しています。

●基本メニュー

室内の清掃（お風呂、台所周り、換気扇、トイレなど）、草取り、窓拭きなど。別途、ご相談に応じて対応します。

●料金

7,150円／時間（税込、交通費・消耗品費込）※スタッフ2名が伺います

●サービス提供時間

平日 9時～18時（一部行政区は17時まで）
※土日祝日は応相談

サポすけの詳細・WEBからの申込み▶



ワーカーズ・コレクティブ紹介



NPO法人
コンチエルティーン



（一社）共に働くワーカーズ
えんこらしょ

障がいの有無に関わらず、お互いの個性を尊重しあい、誰もが明るく元気に暮らし続けられる社会の実現をめざしています。お互いの違いを認め、補いながら、一人ひとりの持てる力を出し合い、共に働き共に生きていくことを実践している社会的事業所です。

事業エリア：世田谷区
事業内容：清掃、ポスティング、封入作業、カフェ、畠、相談事業など
問合せ：03-6450-9846
(受付：平日9時～16時)



ワーカーズ・コレクティブ
スユンタン

障がいの有無に関わらず、働く意思があつても仕事が見つからない方や生活保護を受給している方などと共に働いています。縫製事業から開始し、メンバーのアイディアを持ち寄って事業を拡大してきました。障がいを特別視しない社会作りを目的にした社会的事業所です。

事業エリア：東村山市、小平市、東久留米市
事業内容：清掃、庭の草取り、片付け、資源回収、古本のネット販売、ポスティングなど
問合せ：080-7822-2511
(受付：平日9時～15時)



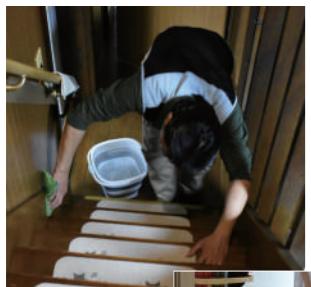
浅川 悅子さん

利用者の声

まち・からきた T・Tさん

サボすけが始まる前から生活クラブに依頼し、年末の浴室の清掃と高窓の拭き掃除を頼んでおりました。チラシでコンシェルティーンを知り、サボすけを定期的にお願いしています。私は合成洗剤でひどく肌荒れするので、石けんを使っての丁寧な清掃にはとても助かっています。普段は浴室やトイレ、流し台などの清掃を、年末には窓拭きを頼んでいます。室内の清掃だけではなく、庭の草取りや、話し相手になっていただいたこともあります。生活クラブのお仲間であるコンシェルティーンのメンバーに来ていただけるのは安心感がありますね。家事を他人にお願いするのをためらいがちな高齢の方にも、ぜひ利用してほしいです。お子さんに重度の身体障がいのある知人から話を聞く機会もあり、この事業の利用が障がいのある方はもちろん、そのご家族の幸せにもつながるのではないかと思っています。

Tさんのご自宅でのサボすけ清掃



▲急な階段の拭き掃除



ヘラで浴室鏡の水垢落とし▶

サボすけ主な依頼内容

- トイレ掃除
- 台所周りの掃除
- 浴室の掃除
- 換気扇掃除（台所、浴室、トイレ）
- 部屋と廊下の床掃除
- 網戸掃除
- 大きい家具の移動
- 庭の草取りなど



和田 安希代さん

おおぜいの参加で誰もが出番のある社会を作る

小寺 今年の10月から、市部の対象エリアを広げることが決まりました。

古池 えんこらしょは日野市に接する行政区にエリアを広げました。現在はまち日野とまち多摩、まち八王子南が対象です。対応できる団体を見つけて八王子市全域に広げていきたいですね。町田市でも実施団体の芽があるのです、担い手を含めて拡大をしたいです。

和田 メンバーにはもつと働きたい人もいるので、午前・午後で受け付けるなどの調整をして、対応する予定です。

小寺 サボすけは1回当たり何時間くらいなのでしょうか。

浅川 2時間から3時間が多いです。

古池 短いと1時間のこともあります。そんなに長時間ではないので、メンバーの希望にあわせて働けます。

和田 石けんを使つていなかつたメンバーも働きながら技術を身につけて、自分の家でもいかしています。

小寺 北東京にはサボすけに取り組む団体がまだありません。

和田 福祉関連の団体から、やつてみたいという声が聞こえています。地域で働くことを通して実態を知ることが

小寺 高齢の方が比較的多いですが、子育て中や共働きの方などの依頼もあり、年齢層は幅広いです。生活クラブの事業という安心感があるのではないかでしょうか。

和田 要介護認定を受けていない、公的サービスを受けるほどではないが、手伝つてもらえると助かる方の利用もあります。

古池 若い方からは、石けんを使った掃除の方法を教えてほしいと依頼がありました。「同じ班の人も呼んでいいですか？」と言われて、ミニ講習会のようになつたこともあります。

浅川 興味がある方に掃除のコツを伝えることはありますね。若いお父さんから、お連れ合いが里帰り出産から戻ってきた時に綺麗なお家で迎えたいと依頼された時には、何だかこちらが幸せな気持ちになりました。そのお宅にはその後も継続して伺つています。

和田 高齢の方は自分ではできなくな

小寺 固型せっけんは台所・お風呂・洗面台で使えるように3個セットだと、加入したばかりの時に聞きました。古池 班しかなかつた時は地域に組合員同士で学ぶ場がたくさんありましたよね。

和田 座学と実演で納得して、「帰つたらやつてみます」と言われますね。

小寺 固型せっけんは台所・お風呂・洗面台で使えるように3個セットだと、加入したばかりの時に聞きました。古池 班しかなかつた時は地域に組合員同士で学ぶ場がたくさんありましたよね。

和田 固型せっけんで体を洗うのは怖いと言われたことがあります。

小寺 合成洗剤の怖さを知らないと、そう受け止められるんですね。

浅川 たいていのものは固型せっけんで安全に洗えるのにね。

古池 汚れの元や場所に合わせて、クエン酸水や重曹水を使いわけると、ささらに簡単に綺麗になります。

浅川 石けんを利用している東京の組合員が2割しかいないのは、とてももつたいないと感じています。生活クラブに加入して石けんの良さを知り、清掃作業をする中で、さらに石けんのすごさを実感しています。組合員にも伝

和田 清掃の事前打合せの時に、若い利用者から、障がいのある人が来てくされることや、働くことの支援に興味があると言われました。

古池 「どういう風に声をかければいいですか？」と聞かれることもあります。

和田 固型せっけんで体を洗うのは怖いと言われたことがあります。

小寺 合成洗剤の怖さを知らないと、そう受け止められるんですね。

浅川 たいていのものは固型せっけんで安全に洗えるのにね。

古池 汚れの元や場所に合わせて、クエン酸水や重曹水を使いわけると、ささらに簡単に綺麗になります。

浅川 石けんを利用している東京の組合員が2割しかいないのは、とてももつたいないと感じています。生活クラブに加入して石けんの良さを知り、清掃作業をする中で、さらに石けんのすごさを実感しています。組合員にも伝

和田 清掃の事前打合せの時に、若い利用者から、障がいのある人が来てくことがあります。依頼を受けた時に清掃場所の汚れ具合をお聞きしたり、予定の時間より少し延長しても構わないかも確認したりしています。

古池 一番きれいにしてほしい場所の確認やメンバーの特性の共有など、事前の打ち合わせは大切にしています。

和田 私と一緒に作業したお宅の2回目の草取りを、コミュニケーションが苦手なメンバーに任せて無事にやり切った時には、経験による成長を感じました。

和田 東京ワーカーズから生活クラブに提案して、サボすけの事業を「共に働く」で始めることができます。この事業を通して「共に働く」を知り、参加する人を増やしていきたいです。

古池 事業を広げることが多様性の社会作りにつながっていきます。もつと多くの人にサボすけの利用やメンバーになつてもらいたいです。

小寺 サボすけは組合員が地域で暮らしこけるための「生活サポート」の考え方から始まりました。働きづらさを抱える人と「共に働く」事業所のみなさんと連携し、私たちが求める社会作りにつげていきたいと思います。



古池 初美さん

つた家事を外注している印象ですが、若い人は気持ちよく生活するための支出を惜しまないと感じます。

古池 香害の症状がある方から、サボすけの清掃では石けんを使つていての問題なかつたと言われました。安全も感じています。

古池 サボすけを通して石けんの良さを伝えられるのは嬉しいですね。

古池 うじマイスター講座は、使い方に困っている人も受講しています。

和田 座学と実演で納得して、「帰つたらやつてみます」と言われますね。

小寺 固型せっけんは台所・お風呂・洗面台で使えるように3個セットだと、加入したばかりの時に聞きました。古池 班しかなかつた時は地域に組合員同士で学ぶ場がたくさんありましたよね。

和田 固型せっけんで体を洗うのは怖いと言われたことがあります。

小寺 合成洗剤の怖さを知らないと、そう受け止められるんですね。

浅川 「どういう風に声をかければいいですか？」と聞かれることもあります。

古池 実演に喜んで参加してくれたこともありました。いい道具を使うとすぐに綺麗になるので時短になります。石けんなら手荒れ知らずで汚れがよく落ちることを知つてほしいですね。

古池 小学生のお子さんが、講座内の実演に喜んで参加してくれたこともあります。

和田 講座を受講して、ワーカーズのメンバーになつた方もいます。

古池 サボすけを申込みした方もいます。



小寺 浩子さん

える機会をつくつていきたいです。

和田 講座を受講して、ワーカーズのメンバーになつた方もいます。

古池 行政からの紹介で生活保護受給者のメンバーと一緒に働いています。

最初は何も話さず、作業が終わつても立ち尽くして次の指示を待つていたのが、自分で考えて仕事をすすめられる、リーダー的な存在になつています。

小寺 働くことで気持ちが変わるので立ち尽くして次の指示を待つていたのが、自分で考えて仕事をすすめられる、リーダー的な存在になつています。

和田 働く場があるのが大事ですね。

古池 行政からの紹介で生活保護受給者のメンバーと一緒に働いています。

浅川 働く場があるのが大事ですね。

和田 働くことは本当に人に元気になります。仕事をすることで社会に貢献する機会にもなります。

古池 こだわりが強いメンバーもいるので、依頼を受けた時に清掃場所の汚れ具合をお聞きしたり、予定の時間より少し延長しても構わないかも確認したりしています。

浅川 こだわりが強いメンバーもいるので、依頼を受けた時に清掃場所の汚れ具合をお聞きしたり、予定の時間より少し延長しても構わないかも確認したりしています。

和田 こだわりが強いメンバーもいるので、依頼を受けた時に清掃場所の汚れ具合をお聞きしたり、予定の時間より少し延長しても構わないかも確認したりしています。

古池 一番きれいにしてほしい場所の確認やメンバーの特性の共有など、事前の打ち合わせは大切にしています。

和田 私と一緒に作業したお宅の2回目の草取りを、コミュニケーションが苦手なメンバーに任せて無事にやり切った時には、経験による成長を感じました。

和田 東京ワーカーズから生活クラブに提案して、サボすけの事業を「共に働く」で始めることができます。この事業を通して「共に働く」を知り、参加する人を増やしていきたいです。

古池 事業を広げることが多様性の社会作りにつながっていきます。もつと多くの人にサボすけの利用やメンバーになつてもらいたいです。

小寺 いろいろな人がいることを認め合い、その人らしく働ける方法が摸索されているんですね。



Q わたしの声 Q & A

Q: 一部生活用品の配達が 2 週間後なのはなぜですか?

A: 生活クラブの規模では注文のボリュームが小さく、輸送コストを抑えるため、一部の生活用品はお届けに 2 週間以上かかります。

また、東京独自品は小規模な生産者が多く、在庫をもたないため、材料の準備や製造に時間がかかる品目もあります。

共同購入に必要な時間ということでご理解ください。カタログには配達予定日を記載しています。注文の際はご確認をお願いします。

年末年始の配達日程

12/31 (水) ~ 1/3 (土) の配達はお休みです



<年内最後の配達日>

月曜～水曜配達の方

12月5回が年内最後のお届けです
1日前倒しの日程でお届けします・月曜配達の方 12/28 (日)
・火曜配達の方 12/29 (月)
・水曜配達の方 12/30 (火)

木曜・金曜配達の方

12月4回が年内最後のお届けです
配達曜日の変更はありません

配達日: 12/25 (木) 26 (金)

年始は 1/5 (月) から配達を開始します

10月 理事会報告 議事録

●世田谷区連携協定記念フォーラム開催について ●2026年度東京都予算編成に関する提案書 ●遺伝子組換え生物等の第二種使用の拡散防止措置に関する意見提出 ●生活サポート基金法人設立20周年記念フォーラム共同開催の依頼について ●2025年度生活クラブ東京総代意見交換会および新年交流会について

(生活クラブ東京 専務理事 金丸 正樹)



(株)生活クラブすまい・る WEB サイト▶

わたしの声
カード生活クラブや消費材への意見・要望、企画申込みはこの用紙またはWEBで提出できます。
みなさんの声をお待ちしています。ご希望のイベント名を
ご記入ください

氏名	電話番号	提出日	事務局記入欄	
センター 組合員	デポー コード	/	センター/デポー	東京本部
印				

<お願い> ご記入の内容について該当項目に○をつけてください。

- ①提案・要望・質問 ②みんなに伝えたいこと ③ジョイエスの感想 ④企画申込み ⑤その他
●質問には2週間程度お答えしていますが、詳しい調査が必要な場合などさらに時間をいただくことがあります。
※事故品の連絡は現物を保存のうえ、すぐにコールセンター・デポーにお電話ください。生鮮品の報告は翌週までです。
※配送をご利用の方は配達便に、デポーをご利用の方は各デポーのフロアーカーズまでご提出ください。

ご記入いただいた情報は目的以外、または次の条件以外では第三者に開示しません。

①ご本人の同意がある時 ②ご本人を特定できない状態で開示する時 ③生活クラブの関連団体、提携先より回答することが望ましい場合



東京理事のリレーコラム

住宅事業の「(株)生活クラブすまい・る」
は設立してから2年が経過

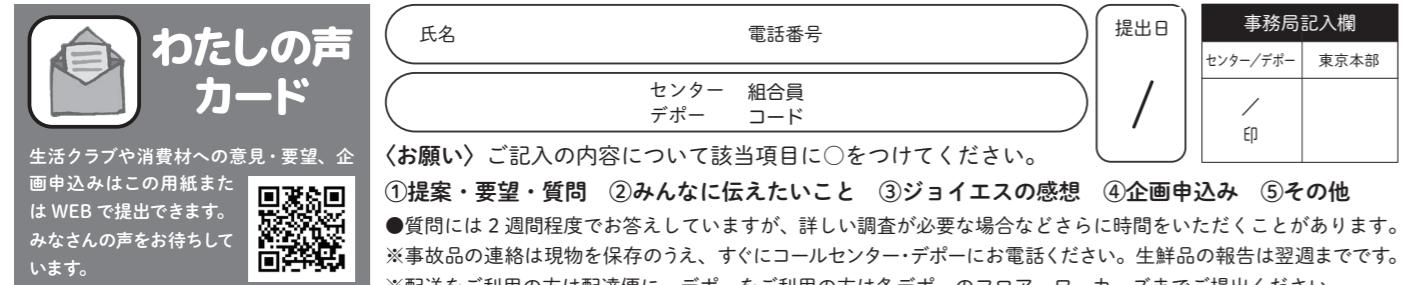
「株式会社生活クラブすまい・る(以下、すまい・る)」は2023年11月1日に設立しました。設立目的は、住宅という個人の財産を家族などが引き継いだ場合に継続して対応すること、安心して住み続けるためのサポート、住まいの確保に困難を抱えている方々の支援に取り組むこと、増え続ける空家問題などに応えるためです。取組みの視点は「環境・健康・安心・情報公開・共生」に基づいた住まいづくりと暮らし方の提案です。住まいは一生の問題であり、親世代から子ども世代へと代替わりしたとしても継承されています。外部化することで生協を脱退したあとも引き続き住宅事業を利用できるようになりました。組合員の利用はこれまでと変わらず堅調に推移しています。組合員外(一般)の利用は、1年目は109件、2年目は130件(予定含む)と着実に増えています。一般の利用は組合員からの紹介によるものが多く、生活クラブの住まいの取組みが地域の中で評価されていることを実感しています。また、生活クラブの所有する土地や建物の管理は一定の専門性が求められるため、これまで対応に苦慮する分野でした。すまい・るとの連携強化が構築できたことで、これらの分野についても専門的な知識や経験をもとに安心かつ迅速に対応がすすんでいます。今後は、生活クラブの価値を「食・環境・福祉ケア」と共に「住まいづくり・暮らし方」も通じて地域に発信していきます。

(生活クラブ東京 専務理事 金丸 正樹)



(株)生活クラブすまい・る WEB サイト▶

切り取って下の部分を提出してください



M 展示即売会

スーツ・ジャケット・ワイシャツのお仕立て
サイズやデザインなど細部までお好みにあわせ、高級生地もお手頃価格でお仕立てできます。約4週間でお届けします。

●デポー国領駅前 展示会

12月6日(土) 7日(日)
10:30 ~ 17:30
会場: 調布センター(調布市国領町3-4-3)
TEL: 042-442-0710(デポー国領駅前)
同時出展: アイメイト(メガネ)

●生活クラブ赤堤館 常設会場

10:00 ~ 16:00 定休日: 火・水・日
会場: 生活クラブ赤堤館(世田谷区赤堤4-1-6)
TEL: 03-5300-4688(定休日: 火・水・日)

展示会関連

TEL 03-3324-4502(10:00 ~ 16:00)
定休日: 火・水・日

●天地堂 ランドセル

2026年モデル発売! ランドセルお買い上げの方にもれなく「防水用ランドセルカバー」をプレゼント! カタログは、お電話またはページ右上の二次元コードよりご請求ください。

東京真珠

●謝恩セール

12月5日(金) ~ 7日(日)
10:30 ~ 19:00 ※7日(日)は18:00まで
会場: 時事通信ホール(中央区銀座5-15-8)

広々とした会場でゆっくりとご覧いただけます。1万点以上のジュエリーを取り揃えています。表示価格より30%OFF!(一部除外品あり)ぜひ、ご来場ください。

●クリスマスセール

12月17日(水) ~ 21日(日)
11:00 ~ 19:00
会場: 東京真珠(株)銀座ショールーム
(中央区銀座6-16-3)

普段がんばっている自分へのご褒美にもぴったり! ネックレス、リング、ピアス、イヤリング、イヤーカフなどをお手頃価格で多数取り揃えています。

○パスポートカード会員募集

東京真珠銀座店において、生活クラブ展示会と同様のサービスが受けられます。お電話またはページ右上の二次元コードよりWEBでお申し込みください。

【特典内容】(一部除外品あり)

- カードを提示するだけで定価の30%OFF
- ご購入いただいたパールネックレスの糸替え加工代金を永久サービスなど

事業部

TEL 03-5426-5206

○協同村

豊かな自然の中で、農業体験やキャンプなどが楽しめる生活クラブの施設です
入村料: 510円(4歳~小学生310円)
駐車料: 300円/1日(3/15まで)
※イベントは右上二次元コードからの申込みが便利です

【ワーカーズ・コレクティブ草の実主催企画】

●稻わらでミニしめ飾りを作ろう!

12月6日(土) 10:00 ~ 13:00
参加費: 3,000円/1人(小学生以上)
自然の恵みでオリジナルのしめ飾りを作ります。クリスマスリースにもなるよ! ※昼食付

●なんにもしないで焚き火と

コーヒーを楽しむ会

12月7日(日) 11:00 ~ 15:00
参加費: 3,000円/1人(18歳以上)
日常から離れた自然の中で焚き火にあたり、リフレッシュ! 冬の自然を感じる大人の時間。
※軽食・コーヒー付

【NPO 法人地球野外塾との共催企画】

●薪割りと焚き火ディイキャンプ

1月18日(日) 9:30 ~ 16:00
参加費: 5,000円/1人
油圧薪割機、ナタ、くさびなどを使って薪割りをし、その薪を使って料理を作ります。

○協同村ひだまりファーム

あきる野市戸倉863
TEL 042-596-0103
休村日: 火・水(祝日のぞく)

セミナー: 日本の食用油の自給率は?
メニュー: トルコ風水餃子、長ねぎのオイル煮

●女性の養生法

(会場は満員につきオンラインのみ募集)

12月17日(水) 10:30 ~ 12:30

講師: 邱紅梅さん(中医師、桑榆堂薬局顧問、北京中医薬大学非常勤講師)

受講料: 2,000円/回

今回のテーマは漢方のエイジングケアの第3弾「ドライシンドローム」。老化とは乾燥の始まり。年齢的に五臓六腑の働きにも影響が出やすい時期です。養生法から漢方薬の臨床応用まで幅広く学びます。

●家庭の食医~実践編~

毎月1回開催。気・血・水・陰陽など東洋医学の基本から薬膳対策まで習得できる講座です。漢方薬はいくつかの生薬を組み合わせて作られます。薬膳も同じ考え方で「薬食同源」。それぞれの生薬、食材の効能を学び、さらに知識を深めます。

講師: 中島玲子さん(漢方薬・生薬認定薬剤師、国際中医師、国際中医薬膳管理師)

受講料: 2,800円/回

12月23日(火) 10:30 ~ 12:30

血の話~血虚体質と瘀血体質について~

1月13日(火) 10:30 ~ 12:30

水の話~痰湿体質について~

NPO法人CSまちデザイン
TEL 03-5426-5212

【ACT(アクト) 運動グループとの共催企画】

ACTの地域育て・自分育て講座(全14回)

受講料: 3,000円/回

※ ACT会員無料(年会費 3,000円)

●第12回 発達障がいの理解

12月15日(月) 14:30 ~ 17:00

講師: 星山麻木さん(明星大学教育学部教授保健学博士、(一社)こども家族早期発達支援学会会長)

ひとはそれぞれ違います。だからこそ繋がりをつくること、学び合うことが大切。自分を理解し、特性を理解し、誰かを当たり前に支援できることをめざす講座です。さまざまなワークを通じて、支援方法の基本を学びます。

●第13回・第14回

援助計画の立て方(オンラインのみ)

高齢者編 1月13日(火) 14:00 ~ 16:00

子ども編 1月27日(火) 14:00 ~ 16:00

講師: 豊泉惣子さん(NPO法人ACT理事長)

その人らしく暮らし続けるために、必要な支援内容は何であるかを表す「援助計画」。利用者を真ん中に考え、心に寄り添いながらも客観的に作成することが求められます。福祉に携わる方以外の方もぜひご受講ください。

NPO法人アビリティクラブ
たすけあい(ACT)
TEL 03-5302-0393

※ご記入いただいた情報は目的以外、または次の条件以外では第三者に開示しません。

①ご本人の同意がある時 ②ご本人を特定できない状態で開示する時 ③生活クラブの関連団体、提携先より回答することが望ましい場合

※企画内容が変更、または中止・延期となる場合があります。ご了承ください。

組合員がつくるお店、デポー

生活クラブのお店「デポー」はただのスーパーではありません。組合員が運営し組合員が利用する、まさに「組合員のお店」です。店舗業務は組合員が組織したフロアーウーカーズ（以下ワーカーズ）が担い、ワーカーズ以外の地域の組合員もワークなどを通じて運営に携わっています。さらにまち活動やサークルなどさまざまな活動の場となるまちづくりの拠点でもあります。



▲デポー東村山も5月にリニューアル

もっと「わたしたちのお店」に！ デポー国領駅前リニューアル

8月16日にリニューアルオープンしたデポー国領駅前。ウッドデッキや看板などを新調し、オープン当日は多くの組合員が集まりました。デポ活（リニューアル実行委員会）として活動したまち調布狛江のみなさんからお話をうかがいました。



自分や家族、誰かの大切な人がデポーに足を踏み入れる時、「いいな、これからもここに来たいな」と思う場所にしたいという気持ちで参加しました。デポーの内側を知り、ワーカーズの「デポーを運営・維持し、魅力的な店舗にしよう」という思いに刺激を受けました。
堂免さん（写真後列中央）

「会議は来られるときに来てくれればいい。
無理なくできることと一緒にやろう」と誘われ、少しでも力になればと参加しました。お客と店員ではなく、普段から交流のあるワーカーズからのお説明は安心感があります。キャラクター「で・ぱっぽー」などデポ活で決めた事が形になりデポー愛が深まりました！
谷さん



後列左 大幡さん、前列 鈴木マネージャー、長谷川理事

利用者の目線で「どうしたら店舗に気づいてもらえるか、入ってみたいと思うか」を考えました。例えば看板は駅側から来る人の目に留まるように討議し、茶色系の原案から緑地に白文字に変更しました。看板が設置され、自分たちの思いが形になったものを見ると感慨深いです。
瀧さん（写真後列右）



牛肉学習会などを通し、ただ買い物をするだけでなく生産者や消費材の事に关心があったのでデポ活に参加しました。デポーをもっとよきたい！と活発な意見交換ができました。オープン当日はおそろいのTシャツに「で・ぱっぽー」の缶バッヂをつけて盛り上がり、楽しかったです。
岡田さん



隙間時間で「ワーク」に参加してみよう

ワークとは、デポー運営に必要な組合員活動（有償ボランティア）です。ワークシェアリングの考えを基に、地域の組合員が少しずつ作業をシェアしています。1時間で、500円分のお買い物ポイントをゲット！興味のある方はワーカーズにお声がけください。

フロアーウーク

消費材の陳列、野菜の袋詰め、フロアへの荷出しなど



身体を動かしたい方に！

情報ワーク

デポーからのお知らせやカタログなど、印刷物を組合員宅へポスティング



座り作業がいい方に！

組込ワーク

カタログや広報紙など印刷物をひとまとめにセット



生産者や組合員との交流も。
お喋りや消費材が好きな方に！

お喋りや消費材が好きな方に！

試食ワーク

生産者が来所して消費材紹介をする際のお手伝い



年末特別ワーク

予約のクリスマス・正月用品の仕分けと受け渡し。
まず1度やってみたい！という方はこちら！



年1回！
期間限定！

年末はデポーに行こう！

クリスマス用鶏肉＆年末年始の鮮魚の予約受付中！



デポーの丸鶏は冷蔵！
受け取ってすぐ調理OK

調理例：ローストチキン

クリスマス用 生鶏肉（丸鶏・骨付きモモ）

注文〆切日▶11/29（土）

店頭受渡日▶12/20（土）、22（月）、24（水）



年末用 マグロ・ブリ・カンパチ・毛ガニ タラバガニなど

注文〆切日▶12/6（土）

店頭受渡日▶12/29（月）・30（火）

※いずれもデポーにて受渡しとなります

デポーは12/30（火）までオープン！年始の営業は1/6（火）から！

