

自分に合うものを選んで“**社会参加**”

楽しく取り組む フレイル予防

人生100年時代といわれる昨今、「フレイル予防」という考え方が注目されています。「フレイル予防」とは、心身の活力や機能が衰え、要介護状態にならないよう、あらかじめ対策をしておくことです。特に重要といわれているのが“社会参加”。
といっても、あまり難しく考える必要はありません。気負わずに参加できる、パルシステムの取り組みをご紹介します。



「健康マージャン」 パルシステム神奈川 麻生センター



▼健康チェックコーナーも併設。習慣とすることでからだの変化がわかります。



自然に生まれるコミュニケーション

月に一度の開催が定着している同センターの「健康マージャン」。NHKで紹介されて以来、参加者が増え毎回50名以上の参加があります。協力してゲームの準備をしたり、勝った人に「おめでとう!」と称えたりと、自然とコミュニケーションが生まれています。初心者にはスペースを分けて、ていねいにやり方をレクチャー。ここで初めてマージャンを覚えた方も多くいます。

地域包括センターと連携し、孤立のおそれがある男性に参加を呼びかけることも。「マージャンになれていない方に教えることで、定年退職された方が『また輝ける場』になっていますよ」と三井さん。

ルールから教えますので
安心して来てください



左からパルシステム神奈川
組織運営部 組織運営課
三井俊成さん、
麻生センター センター長
神田賢一さん

フレイル予防の三大要素

1 運動

2 食事・
口腔ケア

3 社会参加

この三大要素のうち、じつはいちばん重要なのが“社会参加”と言われています。家から出て、地域とつながり、他者とコミュニケーションを取ることで、さまざまな刺激を受け、活力が湧いてきます。あまり難しく考えず、趣味やボランティアなど、自分自身が興味のある分野に参加してみましょう。

「長く人生を楽しむ健康管理を考える講座」

パルシステム千葉 千葉センター



アロマの香りと簡単な運動も

アロマや呼吸法、運動など、さまざまな角度から、毎日無理なくできる健康習慣の紹介を行った栗原冬子さん。その気さくな語り口、たたずまいが参加者の心を捉えたそうです。

櫛田さんは「パルシステムだから安心して参加できた面もあると思います」とも言います。ひとりで参加した組合員も多くいましたが、講義後はすっかり打ち解けるようすも。参加者同士で盛り上がり、「また参加したい」と思う気持ちもフレイル予防の大切な要素となります。

「こうなりたい」と思うことが活力になります



左からパルシステム千葉 千葉センターセンター長 高科陽一さん、講師の栗原冬子さん、千葉センター地域活動運営スタッフ 櫛田朱美さん、宮竹由美子さん

「輝く人生を送るための講座 フレイル予防講座」

パルシステム茨城 栃木 つちうらセンター

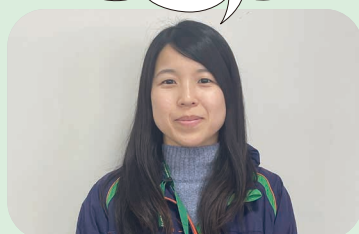


イベント参加が初めての方が多数

運動系のイベントでは参加者が固定されつつあり、違う層に興味を持ってもらえるよう、イベント名を工夫。期待通り、パルシステムのイベントは初めてという方が多数参加しました。体操編、調理編の2回にわけて開催し、両日参加される方がほとんど。調理編ではグループにわけて実践。細かく指定はせず、材料の切り方や食器の選び方など各グループにまかせると、自然にコミュニケーションが生まれました。

7月にはメンズクッキングといった男性限定のイベントも。「家にこもりがちな男性に来ていただくことができました!」と菊池さん。

今回の参加者が他のイベントにも来てくれるようになりました



パルシステム茨城 栃木 地域活動推進部 エリア担当 菊池宏美さん

興味があるものを見つけてみよう

イベント情報はここをチェック

スマホの画面をタップ!

パルシステムのサイトから所属生協のイベントが探せます。



▶ <https://www.pal-system.co.jp/> からアクセスして中ほどまでスクロール!

「運動」「食事・口腔ケア」は『きなりセレクト別冊』で

『きなりセレクト別冊』ではテーマ別にフレイル予防の情報をお届け。『コトコト』『Kinari』の方もPDFで見ることができます。



バックナンバーはこちらから



<https://information.pal-system.co.jp/tag/kinari-select/>

パルシステム共済連は、ピンクリボン運動の一環で「ほほえみ基金」へ寄付しました。

特設WEBサイトを活用した 参加型のチャリティー企画。

パルシステム共済連は、健康維持活動の一環として、2025年10月1～31日の1カ月間の期間限定で、特設WEBページを公開。乳がんに関するアクションの紹介や「わたしの健康維持アクション宣言」の投稿を募集し、ひとりの宣言につき100円を「ほほえみ基金」に寄付するチャリティー企画を実施しました。集まった宣言は累計3,100件。「ウォーキングを続けます!」などの運動関連宣言が49%と最も多く、次いで睡眠やストレスなどに関する、さまざまなその他の宣言が24%、食生活関連宣言が20%、検査・測定関連宣言は7%となりました。また、「これまでのようにがん検診を受けに行く」と回答した方が87%にも及び、回答者の日ごろの「がん」へ関心の高さが伺える結果に。13%の方が「今回を機にがん検診を受けに行く」と回答し、アクションのきっかけとなる運動になりました。



※2026年2月現在では公開を終了しています

累計3,100件の投稿数に応じ、 寄付額は上限の200,000円に達しました。

パルシステム共済連は2025年12月4日(木)、投稿数に応じ、上限となる200,000円を「ほほえみ基金」へ寄付しました。日本対がん協会の石田一郎常務理事は「がんに関する正しい知識を広げる活動への協力に感謝します。企業と協力した活動などにも力を入れ、募金を活用していきます」とさらなる活動普及に向けた抱負を述べました。



福祉・たすけあい委員会
青木委員長(右から2人目)、
砂子副委員長(右から1人目)、
吉野事務局長(左から1人目)と、
日本対がん協会の石田常務理事
(左から2人目)

ほほえみ基金

「日本対がん協会」が乳がん征圧のために2003年に設けた基金。乳がん
で苦しむ人や、悲しむ人をなくすための活動に活用しています。

たくさんのご協力ありがとうございました

2025年11月1回『びいあらいぶ』 アンケート報告

テーマ 「高額療養費制度限度額 引き上げについて」

がん治療や難易度の高い手術などによって医療費が高額になった場合、払い戻されるしくみの「高額療養費制度」。重い病気とたたかう人や家族にとって支えとなる制度ですが、自己負担額の引き上げを前提に、制度が見直されようとしています。そこで2025年11月1回号の『びいあらいぶ』では「高額療養費制度」をテーマに取り上げ、限度額引き上げ案の白紙撤回を求める水戸部ゆうこさんについての記事(*)を掲載。「高額療養費制度限度額引き上げについてどう思うか」のアンケートを実施しました。

※2026年11月1回号『びいあらいぶ』のバックナンバーは [こちら](https://www.palsystem-kyosai.coop/navi/pdf/navi251101.pdf) <https://www.palsystem-kyosai.coop/navi/pdf/navi251101.pdf>

組合員の声

反対①

医療費が高額なほど、治療を受けられる人の経済力が鍵。家計のために治療を断念しなければならない人が少しでも減るように、むしろ限度額は引き下げるべき。

賛成①

負担する側にとっては大変なことだと思いますが、医療費がひっ迫しているのも事実。高齢化が進むなか、そんなに財源を使ってよいのか不安になります。

どちらともいえない①

治療を受けられなくなる人が増えるのはよくないが、財源が足りずに次世代への負担を増やすのもよくない。どちらか一方に賛同することができない。

反対②

高額医療費制度を利用しています。現在でも自己負担額が大きいのに、これ以上引き上げられたら困る。経済力を問わず、だれもが治療を受けられる世の中であってほしい。

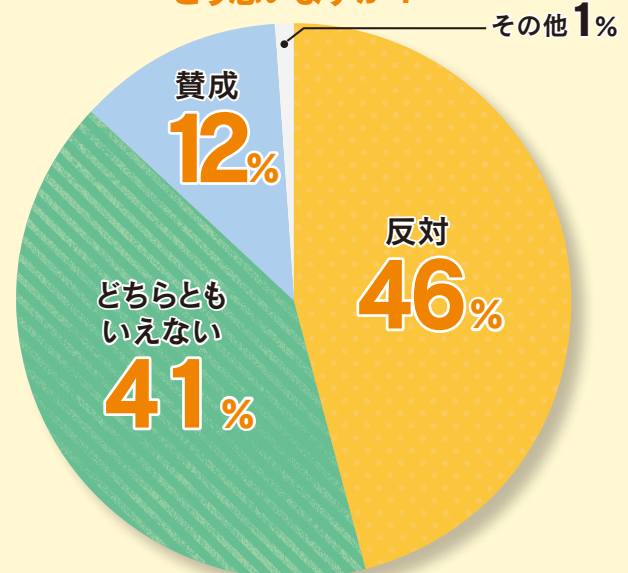
賛成②

日本の医療制度はすぐれているが、保険収支は悪化している。難病の治療は除くなど、例外を設けたうえで上限を引き上げてほしい。

どちらともいえない②

高額医療費制度は、いざというときに支えになるかもしれないが、現在のひっ迫した医療制度そのものに無理があると思う。基本的なところからの見直しが必要なのでは。

「高額療養費制度の限度額引き上げ」について どう思いますか？



今回のアンケートでは、2,199件の回答が届けました。一番多かったのは46%の「反対」、次いで41%が「どちらともいえない」、12%が「賛成」と答えました。一方で、2025年12月8日付けにて、厚生労働省は患者の所得区分によって、負担額を増加する案を含んだとりまとめ案(*)を提示。限度額引き上げの一步目が踏み出されました。パルシステムがめざすのは「だれも取り残さない」共生の社会。その実現には「だれもが安心して治療を受けられるしくみ」は欠かせません。引き続き、組合員とともに高額療養費制度のゆくえんに注目し、情報を発信していきます。

※年4回以上の利用の多数回該当は据え置かれました。

Information

「ささえあい基金」 2025年度(2026年度活動) 助成団体決定のご報告

「互いに支え合える地域社会づくり」のため、スタートしたパルシステム共済連の「ささえあい基金」。パルシステム共済連では次年度に向けた取り組みのため、2025年8月1日から9月30日にかけて申請を受け付けました。組合員理事・有識者を交えた審査会を経て12月の理事会で承認され、16団体へ計1,000万円の助成を決定しました。



申請分野	団体数	助成金額
子ども・子育て支援活動	8団体	399.2万円
障がい児・者支援活動	3団体	102.7万円
生活困窮者支援活動	2団体	220万円
社会的孤立の防止活動	3団体	278.1万円
計	16団体	1,000万円

●ささえあい基金(共済事業での地域づくり支援制度)

2021年に設立し、今年で5年目をむかえる生活困窮者や社会的孤立者への支援活動等を行う市民団体やNPOへの助成金制度です。
※助成金は組合員からお預かりしたCO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれた剰余金の一部を活用しています。

<https://www.palsystem-kyosai.coop/organization/kyousairen/csr/sasaesai/>



ありがとうの バトン

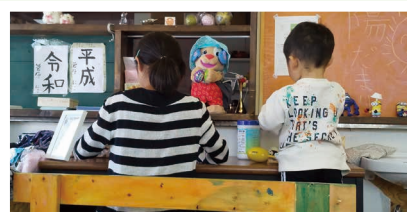
パルシステム共済連「ささえあい基金」助成金をうけた団体から届いた、自分たちの活動や助成金への思いを紹介しします。紹介団体への応援メッセージ受付中! Webでのアンケートやページ下の感想記入用紙を使ってお寄せください。

特定非営利活動法人てとてと陽だまり(神奈川)

横 浜市の芹が谷で、親子が集える場所作りからスタートした私たちは、今では赤ちゃんから高齢者まで、世代を超えて気軽に立ち寄れる場の運営をしています。活動は主に、①高齢者や産前産後の方向けの配食事業 ②寄付品等のリユース活動 ③当事者主体のおしゃべり会 ④来店型常設フードパントリー ⑤地域子ども食堂です。また、2024年12月には横浜市補助事業である、親と子のつどいのひろば事業を受託し、支援の輪を地域に広げています。

さ さえあい基金の助成を受けて、来店型フードパントリーの入り口付近を改修工事し、支援を必要とする人が少しでも気持ちよく利用できるようにさせていただきました。ここでは、今までできなかった利用者同士のコミュニケーションの場としても活用していこうと考えています。

住 民一人ひとり、それぞれが願う通りの心豊かな生活を送れるように、今日もてとてと陽だまりはお店を開けています。



アンケートにご協力ください

パルシステム共済連のホームページでは、『パルシステム共済連通信〜びいあらいぶ〜』に関するアンケートを実施中です。お答えいただいた方にはもちろん10ポイント進呈! ぜひご協力ください。
<https://web2.mm.pal-system.co.jp/form/pub/com/bealive260202>

※アンケート回答にはオンラインパルへの登録とログインが必要です。

パルシステムの保障 検索



アンケート実施期間
2/2(月)〜2/15(日)

★トップ画面の「新着ニュース」からアンケートに回答いただけます。

★ポイント付与状況はお届け明細書でご確認ください(回答締め切り日から2〜3週間ほどお時間をいただきます)。

パルシステムポイント
10
ポイント
進呈

パルシステム共済連ホームページ

「家族の健康レシピ」

パルシステム共済連のホームページでは、毎月、季節に合わせた「健康」に関するコラムと、管理栄養士がおすすめする旬の食材を使ったレシピを紹介しています。

2月は「【チョコレート(カカオ)】×【冷え】」、3月は「【せり】×【免疫力】」がテーマ。バックナンバーも見られますので、ぜひチェックしてみてください。

<https://www.palsystem-kyosai.coop/navi/>

※テーマは変更になる場合があります。

パルシステム 健康おうえんナビ 検索

情報が
いっぱい!



助成団体へのメッセージ &『びいあらいぶ』の感想 募集!

- 右側の宛名部分と記入用紙を点線にそって切り取ります。
- お手持ちの封筒に宛名部分をしっかりとのり付けしてください。封筒は郵送に差し支えないものであればどのようなものでもお使いいただけます。(最大サイズ120×235mmまで)
- 切り取った記入用紙に助成団体へのメッセージや今回の『びいあらいぶ』の感想をご記入のうえ、宛名を貼った封筒の中に入れて投函してください。

注意点

記入用紙にある組合員番号、お名前、ご住所、電話番号を必ずご記入ください。正確にご記入いただけない場合や提出期限が過ぎている場合はポイントが付与されないことがありますのでご注意ください。切手は貼らずに投函してください。

※記入いただいた個人情報は、パルシステム共済連の個人情報保護方針のもと管理し、ポイント付与時のご本人確認以外には使用しません。

切手不要!



パルシステムポイント
10
ポイント
進呈

169-8790

131

受取人
東京都新宿区大久保2-2-6
ラクアス東新宿6階

パルシステム
共済生活協同組合連合会
びいあらいぶ編集委員会
事務局 行



団体へのメッセージ&『びいあらいぶ』の感想
記入用紙

料金受取人郵便
新宿北局
承認

4274

差出有効期間
2027年6月14日
まで
定形

下記を必ずご記入ください。正確にご記入いただけないとポイント付与できない場合があります。

ポイント付与提出期限 2026年2月15日消印有効

組合員番号

フリガナ
お名前

ご住所 (〒)

電話番号