

2026年度 福祉・たすけあい助成金助成先(子育て支援活動、障がい者支援活動、高齢者支援活動、その他の福祉支援活動) 1/2

生協名	活動名	活動の概要
パルシステム東京	いなぎめぐみの里山を居場所とした自立支援の取り組み	当会保有のいなぎめぐみの里山にて「特定非営利活動法人自立生活サポートセンター・もやい」が担い手となり、孤独や孤立状態の方々を対象とした自立支援活動を行います。 参加者同士の交流、社会とのつながりを育む場をつくります。
	地域の居場所（子ども食堂・高齢者サロン等）への食材支援をきっかけとした地域連携（食材等提供支援）	食材提供を通じて、地域団体とのつながりをつくり、配送センター等の施設を活用した居場所づくりや連携団体のボランティア情報を広報し、地域活動への組合員参加を広げます。
	地域福祉分野学習会（年2回）	地域の生活困窮・社会的孤立者への福祉支援として、「発達障害」「子育て」等をテーマとした地域福祉分野学習会を年2回開催します。
	配送センター等の施設、医療生協等を活用した居場所づくりへの運営支援	当会の施設、地域の医療生協等を活用し、行政や地域の担い手と共同運営する居場所に対して運営支援を行います。高齢者サロン、学習塾等で使用する備品（脳トレ、フレイル予防グッズ、教材、文具等）のほか、学習塾における講師交通費等の一部を支援します。
パルシステム神奈川	子育て支援に関する講座の開催	オンライン離乳食講座、離乳食実開催講座、質問会の開催します。 講師には宮前区で「Happy Smile」を主宰する鯛中由紀子氏を迎え、離乳食作りの指導や質問会を行います。
	障がい者への理解に関する学びの場	視覚障害は誰にでも起こりうる身近な問題です。病気などによる中途失明や、子どもの視覚障害など、不安を抱える方は多くおられます。専門家から具体的な生活の工夫を学び、参加者の不安軽減と障害理解促進を図り、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指します。
	介護への理解を深める企画	高齢社会の課題に対応するため、年2回の専門講座を開催し、実践的な介護技術を学び、介護者の負担軽減を図ります。また、介護予防の基礎知識と実践方法を学び、健康寿命の延伸を目指します。地域で支え合う環境づくりと介護予防の推進を通じて、誰もが安心して暮らせる地域社会の実現を図ります。
	孤立と支援・人権に関する企画	発達障がいは身近な存在でありながら、地域での正しい理解が不足している現状があります。当事者家族の実体験を通じて具体的な支援方法や接し方を学び、地域全体で子どもたちを支える環境づくりを目指します。
	外国籍の方々との共生をめざす企画	言語の壁や文化的背景の違いから生じる社会的孤立などの具体的困難を実例を交えて学び、外国籍住民を「共に地域を築く仲間」として捉える視点を養います。講座を通じて社会的孤立者への支援活動など、具体的な実践行動につなげることを目指します。
パルシステム千葉	子育てフェスタ	パルシステム千葉の大型イベントとして屋外開催で様々な地域から親子で参加できる親子の思い出作りにも繋がる企画を開催します。
パルシステム埼玉	子育てフェス	「親子での思い出作り」をコンセプトに、幅広い世代が楽しめるプログラムを用意。未就学児を持つ世帯へ向けて、パルシステムならではの安心・安全な食や子育て情報を発信し、継続的な地域福祉の向上と子育て支援の充実に取り組みます。
パルシステム茨城 栃木	高齢者が元気に生活できるため～早めに知っておこう～(2回シリーズ)	口から食事をすることは人間にとって非常に重要です。高齢になって摂取が困難になる前に、嚥下機能や筋力低下の予防方法を学ぶことで、いつまでも食事をおいしく楽しみ、健康を維持できる身体づくりにつながります。また、高齢者にとって介護保険や社会保障は身近なものです。実際に利用する際に申請方法がわからず悩む方が多くいらっしゃいます。そこで、事前に制度について学び、スムーズな申請手続きにつなげるための学習会を開催します。
	認知症の早期発見と地域社会の理解と助け合い	認知症という病気への理解をより多くの方に広めるため、認知症の第一人者である朝田隆先生をお招きし、認知症当事者の脳の中で何が起きているのか、基礎的な知識と早期発見の大切さ、そして地域の方々の理解の重要性についてお話しいたします。
	子どもの発達特性と子育て支援～子育ての中で感じる「困り感」の背景と関わり方～	小児の発達障害が専門の医師に発達障害(グレーゾーン)を心配されているご家族向けの講演をしていただき、その後の受診のきっかけや生活のアドバイスになればと思っています。小児科の医師に相談して良いのか、日常生活ではどのような点に注意すればいいのかなど、不安の解消につながるような内容をしたと考えています。
	コミュニティ・スクール(学校運営協議会)制度と地域とともにある学校のあり方について	学校と地域が一体となって特色ある学校づくりを進める制度の講演会(トークセッション含む)を開催することで、不登校や学校に行けない子どもを持つ保護者への理解が深まり、保護者同志の連携の拡がりから悩みや課題を共有でき、更に新たな居場所の開催に繋げていけると考えています。
	子どもの便秘について(年齢別の特徴とその対処・予防法)	便秘の原因と治療が必要となる症状やその解消・治療方法、そして排便がスムーズになるような食生活を含む生活習慣の見直しを学ぶ機会とします。また、当日は子どもたちが楽しみながらできる便秘解消のための体操も取り入れていこうと考えています。
	日本の伝統文化にふれよう!!	和装に似合う小物づくり(つまみ細工・水引細工・毛糸リボン(髪飾り)等)を行う場を設け、指先を動かすことと、日本の伝統文化である「帯」や「着物」について改めて学ぶ機会を創設します。このことで参加者同士の交流の輪が広がり、閉じこもりがちの高齢者の外出機会の増加と脳の活性化につながります。

2026年度 福祉・たすけあい助成金助成先(子育て支援活動、障がい者支援活動、高齢者支援活動、その他の福祉支援活動) 2/2

生協名	活動名	活動の概要
パルシステム 山梨 長野	子育て応援企画	毎年好評の子育て応援企画を2026年度も開催します。山梨・長野の2会場を予定しています。
	高齢者支援企画	カルシウムチェックとタンパク質チェックを行い、高齢者の食生活の啓発を行います。
	いばしょパル食堂（一宮センター・西桂センター）	子どもだけでなく全ての人が笑顔で過ごせる交流の居場所として、地域の方を巻き込んだポッチャ体験等、様々な年代の方が参加できるようなイベントと昼食交流会を弊会の配送センターで開催します。
パルシステム群馬	子育て支援のバルびよひろば	バルびよひろばを開催し、歌や工作、絵本の読み聞かせなどをおこないます。
	おやこフェス	地域の連携団体（こども食堂やフードバンク事業者、市民活動助成金団体など）に声をかけ、各団体の取り組み内容について紹介、企画を通して遊びや学びの場を提供します。
	工房あかね協働企画	大人子ども、障がいがあってもなくても関係なく、アートを通じて交流できる場を設けます。
パルシステム福島	子育て世代の交流の場	孤立しがちな子育て世代の為に、親子で参加できる交流の場を提供し、おもちゃや絵本で自由に遊びながら参加者同士で交流をおこない、みんなで楽しむ時間作りをおこないます。
	夏休み親子広場	夏休み期間中の親子の居場所として、試食コーナーも設け、親子で参加しやすい雰囲気を作り、子ども同士や保護者同士の交流、長期休み期間中に保護者が少しでも息抜きができるような場になるよう開催します。また、宿題などを行える学習スペースの設置、活発な交流や会話が弾むようなゲームコーナー、缶ぽっくりやけん玉、お手玉作りなどの伝承遊びを体験し楽しむコーナーなども設置します。
	親子リトミック運動会	親子ヨガ「ストレッチ」「体操」「ハワイアンリトミック」を講師の指導により少しずつ取り入れながら、ミニ運動会で親子と参加者同士のコミュニケーションをはかります。
	子育て中の保護者のためのハンドマッサージ講座	子育てで忙しい保護者がハンドマッサージ講座に参加し体験することで、リラックスした気分を味わっていただき、日常の疲れを癒していただきます。また、体験した後に家庭でも続けられるような簡単なハンドマッサージも学んでいただきます。
	思春期世代の居場所への支援活動	生きづらさを抱えている思春期世代への支援活動として、定期的にいわき市の施設を利用して、思春期世代の居場所「てん・すてっぷ」を開催している「NPOこみゅーん」と連携し、支援活動に取り組みます。
	パルシステム森の楽校	親子で里山の散策やネイチャーゲーム、木工クラフトなどを行い里山の自然を満喫していただきます。また、「いわきの森に親しむ会」の方々に講師をお願いし、森の案内をしていただきます。
パルシステム静岡	子育て支援 オンラインヨガ + ベビーマッサージ講座	外出困難な子育て中のお母さんを対象に、オンラインでヨガとベビーマッサージ講座を開催します。自宅から気軽に参加でき、交流会も実施することで育児中の孤独感解消を図ります。
	その他の福祉支援 地域の居場所（子ども食堂・高齢者サロンなど）への食材支援をきっかけとした地域連携	社会的に孤立しやすい高齢者、ひとり親家庭の親子等を対象とした地域の居場所運営を行う支援団体に対し、食料提供することで、居場所づくりのサポートを行います。
パルシステム 新潟ときめき	未就園児と親のための居場所開催	新潟ときめきのステーション（ふらっと）のある「道の駅あがの」のキッズルームにおいて、毎月第一火曜日に絵本の読み聞かせ、パネルシアター、エプロンシアター、手遊びなどのコンテンツを用意。親子または保護者同士の交流の居場所を開催します。
	小さなおやこフェスティバル	共働きにより日頃、子どもと接する時間の少ない子育て層を対象に地元で活動をしている歌のお姉さんたちと一緒に「小さな おやこフェスティバル」として歌ったり踊ったり、マジックショーなどを親子で楽しみながらリフレッシュできる子育て支援の場を提供します。

2026年度 福祉・たすけあい助成金助成先(健康維持活動、ライフプランニング活動、防災・減災活動、居場所を広げる活動) 1/2

生協名	活動名	活動の概要
バルシステム東京	いなぎめぐみの里山の竹林における健康づくり	いなぎめぐみでは、里山の竹林を活用した組合員の健康維持活動を実施します。この活動は、里山散策や竹の伐採作業を中心とし、伐採した竹材を使った道づくりや工作体験も行います。森林環境での自然作業を通じて、参加者の心身のリフレッシュと健康づくりを促進し、継続的な健康維持をサポートすることを目的としています。
	地域の居場所見学 & 交流企画 (年3回)	居場所づくりに興味を持っている組合員、すでに地域で居場所づくりを行っている方等に向けて、食材等提供支援で連携する団体の居場所見学 & 交流企画を複数エリアで開催します。見学と交流会の後、グループ活動の説明を行い、組合員が担い手となる居場所づくりのノウハウを学びます。
	くらしの見直し講演会「ライフプラン」学習会	ライフプラン、共済等の情報提供を行う講演会を開催します。組合員フォローと位置づけ、変化する社会情勢に対応した実践的な知識を提供し、組合員の生活設計をサポートします。コープ共済の広報活動も併せて実施し、総合的な暮らしの見直しを促進します。
バルシステム神奈川	防災講座	防災について多面的に体験できる企画を開催。防災食や備品を試し、大地震を視覚体験。専門家からは、防災に関する必要な知識をご講演いただきます。災害を自分ごととできるよう、防災丸ごとシミュレーション企画とします。講師：あんど う りす氏 (森のりす工房)
	自分で作る老後の安心	定年後を充実して過ごすため、50代から始める準備の重要性に着目した講座を開催します。「生きがい」「お金」「居場所」の3つのテーマを軸に、定年後を楽しむための具体的な準備方法と秘訣を学びます。
	おさえておくべき令和8年度税制改革	人生100年時代と男女平等社会の実現に向けて急速に変化する税制や年金制度について、最新情報を学ぶ講座を開催します。
	新たな地域の居場所づくりの為のツール	麻生、鶴見、横浜北、藤沢、大和、横浜中センター、宮前、横浜南、藤が丘事業所に定期開催での取り組みが本格化している高齢者の居場所カフェで非常に反響のあるポッチャおよびマージャンの追加購入および、参加者の認知機能維持・向上、交流機会の創出にボードゲームセットを追加ツールとして購入します。
バルシステム千葉	一般社団法人 美立健康協会 ロコモティブシンドローム (膝等の疾患含) + 転倒予防講座	転ばない体づくりと元気に動ける時間の延長を目的とした講座を開催し、参加者の生活の質 (QOL) 向上を図ります。
	日本成人病予防協会 「体幹トレーニングで太りにくい体をつくろう」「心もからだもすっきり! 快適睡眠術」	年齢とともに太りやすくなった身体を、体幹を鍛えることで、太りにくい身体づくりを目指します。 睡眠の質を高めることで、気持ちが前向きになる生活習慣を身につけます。ストレス軽減や生活の質向上につながる健康講座を学びます
	日本成人病予防協会 抗酸化力アップで若さを保つ食事の秘訣	抗酸化力を高める食事は、老化予防だけでなく、生活習慣病予防や健康寿命延伸にもつながります。日本成人病予防協会の講師をお招きし、身近な食材で抗酸化力を高める生活習慣を身につけ知識などを学びます。
	ユニバーサル絵本ライブラリーUniLeaf 点字の仕組みや表記のルールを知り点字を書いてみよう!	点字の仕組みや表記のルールを知り、視覚障がい者への理解とユニバーサルデザインの考え方を体験的に身につけます。また、絵本づくりを通じて、多様性・思いやり・想像力を育みます。
	N P O 法人 M-plug 「シニア世代のための防災・減災とは?」	災害時にシニアが困りやすいポイントの共有、防災チェック、いざという時の行動整理など、防災減災活動について学びます。
一般社団法人 女性の健康とメノポーズ協会 女性更年期・閉経 男性更年期	更年期を知ることの大切さ、身体メカニズムと時期、心の変化・人間関係への影響、セルフケアと関わり方などを中心に学びます。	
バルシステム埼玉	進化する子育て制度と教育費の準備方法	平均教育費、地域別の事情、子供の進路希望をふまえ、各家庭にあった教育費の準備方法を学びます。また、iDeCoを使った保育料や大学費用の節約術も学びます。
	高齢者向け住宅・施設の現状と選び方	埼玉県在住のF P 「山田 静江」先生を招き「高齢者向け住宅・施設の現状と選び方」講演会を開催。多くの組合員が抱えるご自身の老後、親の老後(心身の衰えや病気・認知症になった際)の選択すべき住宅や施設の実情を費用面も含めてお話しいただきます。
	心もからだもすっきり! 快適睡眠術	睡眠は心身の健康に大きな影響を及ぼします。また、仕事の生産性や幸福感にも関わっており、人生の質を左右します。良い睡眠とは何か、睡眠の質を高める具体的な方策などを学びます。
	年代別食育講座	食育とは、食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育むことです、とあります。このような意味をふまえて、年代別に必要な栄養素の必要性と、不足による弊害、時間栄養学の観点から効率的な摂り方について学びます。
	メノポーズ・更年期障害講座	本講座を通じて更年期に対する不安を取り除き、更年期世代女性の生涯を通した生活の質の向上に寄与したいと考えています。
	古武術に学ぶ身体の使い方	古武術学習会を年間2回実施します。1回目は動き方の基礎編、2回目は日常動作実践編を予定しています。
バルシステム 茨城 栃木	がんの早期検診、早期発見のための啓発運動(ピンクリボンウォーク in 千波湖)	がんの早期検診、早期発見の必要性和大切さを知っていただくピンクリボンウォークを水戸市の千波湖周辺にて開催します。また、いばらきまるごと健康チャレンジ実行委員会とも連携して、骨密度測定と血圧測定のコーナーを設置します。
	整理整頓から考えるわが家の「防災対策」	防災を考慮した整理収納方法や日々の暮らしに防災備蓄を取り入れることを学ぶことで、無理なく災害に備える“フェーズフリー”な暮らしを目指します。
	夏を健やかに過ごす暮らしの養生レッスン	アロマセラピストの竹内香代子先生を講師に招き、日々の暮らしの中で心と体が健康でいられるよう、季節の養生法を話していただきます。後半は「香り」を特別な日のものだけでなく、日常生活に簡単に取り入れられるように、夏の疲れた肌におすすめのアロマロールオイルも作ります。
	女性の体によくあるお悩み対策! 運動で血流改善や柔軟性向上を目指してリフレッシュ!	女性の体の変化を前向きに受け入れ、より良い暮らしを応援するための企画とします。体の変化を学びながら、無理なく始めることができ、日常生活のなかで習慣化できる運動を学びます。
	防災教育及び災害時に役立つ親子向けハンドマッサージ講座	コミュニケーションや人とのふれあいとして日常的に役立つハンドマッサージですが、今回は災害時に特化した内容を学ぶことで災害時に各自でできるストレス緩和や避難生活の環境改善に生かします。
	自己流トレーニングを見直そう! 正しい筋力トレーニングの基礎を学ぶ	自己流トレーニングを見直し、正しい筋力トレーニング方法を学ぶことで、より良い暮らしづくりをサポートする企画を実施します。動作の専門家を講師に招き、筋力トレーニングの基礎を学習します。
	もっと元気に! 筋力アップ体操	筋力をつけることは健康維持にとっても大切であるため、年代を問わず幅広い方を対象とし、肩や下肢、全身など気になる部位に応じて一回でも全回でも参加できるよう設定します。また、家庭でも継続して行えるよう、椅子やバンドを使った簡単な動きを専門講師から学び、日常的な健康維持をサポートします(3回シリーズ予定)。
親子で学ぼう! 防災のこと	夏休み中の親子を対象に防災の講演会を開催。災害が発生してから考えるのではなく日常生活でできる災害対策などを学ぶ。	

2026年度 福祉・たすけあい助成金助成先(健康維持活動、ライフプランニング活動、防災・減災活動、居場所を広げる活動) 2/2

生協名	活動名	活動の概要
パルシステム 山梨 長野	心のケア+健康維持	女性の心と健康のケアをテーマの学習と、健康には欠かせない腸活と運動させるため、発酵食品の学習と試食を企画する予定です。
	いばしょパル食堂（甲斐センター）	一宮センターと西桂センターに加えて、新たに甲斐センターで子どもだけでなく、全ての人が笑顔で過ごせる交流の居場所として、ポッチャ体験等、様々な年代の方が参加できるようなイベントと昼食交流会を開催します。
	映画上映会	2025年度に企画した「お終活 熟春！人生、100年の過ごし方」が大好評だったため、続編を見たいという感想をたくさんいただきました。終活を明るく楽しく考えるきっかけとなる機会を提供します。
	パルみんなのお茶のみ場	2025年度にパルシステム山梨・長野独自で試験的に展開した「パルみんなのお茶のみ場」を正式に本格展開します。
	防災体験企画	防災減災企画として、簡易トイレ体験などをおこないます。
	くらしの見直し講演会	くらしの見直し講演会コープ共済連推奨講師を迎え、生活におけるお金の知識を得るために講演会を開催します。
パルシステム群馬	笑いヨガ（認知症予防）	笑いヨガや運動など、認知症学習会のみではなく、体を使った動きを取り入れた学習会の開催を予定しています。
	防災学習会	東日本大震災の被災体験を元に生まれた、防災に対して、アクティブな姿勢で行動を起こすための防災企画を開催します。
	熟年離婚をする前に知っておきたい大切な事の学習会	様々な理由で離婚を考えざるを得ない方たちのために、熟年離婚でリスクとなること、知っておいて事前に準備したほうがいいことなど、しっかり知識として持った上で、離婚について考えていただく学習会を開催します。
	女性のがんとメノポーズ学習会	一般社団法人 女性の健康とメノポーズ協会より講師をお招きして、オンライン学習会を開催し、がんの早期発見のための啓発活動を行います。
パルシステム福島	くらしの見直し講演会（いわき）	お金に働いてもらう知識を学んでいただきます。物価高に負けない家計を作るためにはどのような知識を持てば良いのか経済の流れと金融商品についてご講演いただき、お金全般について学んでいただきます。
	くらしの見直し講演会（郡山）	30～40代の組合員向けにお金に働いてもらう知識を学んでいただきます。物価高に負けない家計を作るためにはどのような知識を持てば良いのか経済の流れと金融商品についてご講演いただき、お金全般について学んでいただきます。
	ヨーガ・呼吸法トレーニング講座	ヨーガを学ぶことでストレスの影響を軽減し、自己治癒力と免疫力を高めることが期待されます。リズム運動と筋力トレーニング、呼吸法を通じてストレスマネジメントを行い、体力向上や身体の調和が期待できます。参加者の体力に合わせて実施し、体の不調を感じやすい時期である年間2回（梅雨時と冬季）に開催します。
	丹田を意識したトレーニングでインナーマッスルを鍛えよう	毎月1回、定期的に体を動かすことで体の調子を整えフレイル予防につながります。講師が管理栄養士の資格も持っているため、毎回体操後にはフレイル予防に必要な栄養素についても指導します。また、ひきこもりがちな高齢者が参加しやすくなるように栄養素を含む試食品も用意し、参加者同士の交流会を行うことでフレイル予防の効果を高めます。
	骨盤底筋を鍛える体操教室	骨盤底筋を鍛えるエクササイズを行う前に座学として学習会を開催し、身体のメカニズムなどをしっかりと学んだ上でエクササイズへ参加し実践・体験していただきます。これにより、さらに効果的に骨盤底筋を鍛える運動をおこなうことが出来ます。
	健康な毎日を送るための料理教室	大人向けの料理教室です。病気になるリスクを減らし、健康な毎日を送るため、体を冷やさない料理や腸内環境を整える方法、血管をきれいにする食べ物など、食への意識を高める方法を学びます。また、生ごみを減らすため、食材を無駄なく使うエコクッキングも学びます。
	骨盤の歪みやズレを整えていつまでも健康でいましょう	骨盤が歪むと腰痛や肩こり、内臓機能の低下につながることもあるため、福島市でエクササイズを行っている講師に依頼し、身体の柔軟性に自信のない方・運動が久しぶりの方でも、老若男女問わずどなたでも簡単に出来る体操を行います。
パルシステム静岡	健康維持 大人の女性の健康とリフレッシュのための講座	骨盤調整や骨盤底筋群を鍛えるエクササイズ、リフレッシュとしては首や肩や腰など凝りやすいところをほぐすエクササイズや全身のストレッチ、下肢の筋トレなどを行います。
	防災減災 ポリ袋クッキング	防災減災活動としてポリ袋クッキングの講習を行います。災害などでライフライン（水・ガス・電気）が制限された際、ポリ袋クッキングは非常に強力な備えとなります。日頃から活用できるポリ袋クッキングを学習することで、防災意識の向上につながります。
パルシステム 新潟ときめき	子ども食堂で「親子ヨガ教室」の開催	新潟青陵大学・新潟県立大学の学生が主体となり活動している「そらいろ子ども食堂」との連携企画です。食材配布（パントリー）の待ち時間を活用し、専門講師による「親子ヨガ教室」を開催します。親と子どもと一緒にヨガをすることにより、心と体のコミュニケーションの場を提供します。
	地域で支える認知症講座（日赤健康生活支援講習）	日本赤十字社の「健康生活支援講習（地域で支える認知症）」を活用した講演会です。「認知症の基礎知識」「認知症の方への接し方」「地域での見守りや支え合い」について、日赤の専門講師より学びます。保護者同士の交流に加え、児童発達支援管理責任者や専門職による個別相談がその場で受けられます。
	発達障がいやグレーゾーンのあるお子さんを持つ保護者のための居場所	発達に特性や不安を持つ子とその保護者が、安心して過ごせる居場所を広げる活動を「はっぴいmamaはうす」にて月1回（年間12回）開催します。
	心と身体の健康講座	子育て世代の心身の健康増進を目的とした専門家による集中講座を開催します。午前は公認心理師による子どもの発達段階に応じた心の健康管理と保護者のメンタルヘルス維持について、午後は小児科医による疾患予防や生活習慣が身体に与える影響について学びます。
	ポッチャを通じた多世代交流の居場所づくり	年齢や障がいの有無に関わらず誰でも楽しめるポッチャを様々な交流の場でおこない、多世代が自然に集える居場所を広げる活動を推進します。