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)	「ひきこもり・不登校」、「子育て」等の地域福祉分野のテーマを選定し、学習会を開催します。
	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(講師:鯛中由紀子氏)を開催します。 子育て講座等をまなびパル講師、地域講師を利用して講座、座談会の開催します。 地域の施設や当組合の施設を利用し、参加者同士の交流の場として様々な子育て企画を開催します。
	障がい者への理解に関する学びの場	スペシャルオリンピックス日本・神奈川で障がい者支援に関わる山之内氏を講師としてお迎えし、障がい者に対する偏見や差別を無くすことを目的とした講演会を開催します。
	介護への理解に関する企画	認知機能とお金の「介護」をテーマに講師として駒村 康平氏(慶応大学教授)を迎え、講演会を開催します。
	子どもの孤立と支援・人権に関する企画	昨今増加傾向にあり、問題となっている『起立性調節障害』について学ぶ。病気と理解されず苦しい立場にいる子ども達への理解を深める。
	情報弱者支援の企画	SNSなどネットリテラシーについての知識や理解を深めることで情報弱者を減らし、消費者被害等への支援活動となる企画を開催します。
パルシステム千葉	子育てフェスタ	千葉駅直結の屋内会場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	講演会「認知症が見ている世界」	講師として川畑 智氏(理学療法士)をお迎えし、認知症の病状の進み方や心理の変化に先んじて対応する方法など、実践的で、家庭でも役立つ知識を学びます。
	ドキュメンタリー映画「夢みる給食」上映会	学校給食にオーガニック食材や地産食材を導入することに奮闘する市民や公務員、生産者の姿を知り、子育て支援・地域活性化・有機農業振興の事例を学びます。
パルシステム茨城 栃木	子ども、障がい者、高齢者、地域住民、みんなが笑顔になれる「ふれあい菜園」を広める活動	「日立市社会福祉協議会」が担い手となり、障がいをお持ちの方や孤立状態(独居高齢者)の方、不登校やひきこもりの子どもやその家族など、組合員だけではなく、地域の住民も含め、だれもが気軽に野菜づくり体験ができる交流の場「ふれあい菜園」を展開しています。その活動を広めるため、既存参加者による活動周知のためのお話し会の開催に助成を行います。
	精神的な障がい当事者やグレーゾーンで生活されている方の就労についての学習会	相談支援専門員(障がい者就労支援センターさくらへ依頼)による講和と参加者の意見交流会と、就労支援施設の方による施設・就労等の紹介及び相談を開催します。
	発達障がいの基礎知識の習得と生涯を通して各世代別の困り事・支援の必要性を学ぶ	発達障がいの基礎知識の習得と障がいを持つ方1人のストーリー(人生)を通して困り事、その時々での支援の必要性(家族支援も含め)を知ってもらう目的として、基礎知識及び、それぞれの世代の困り事・支援の必要性を講師3名が児童期→思春期→青年期・高齢期に分けてリレー形式でお話しするスタイルで開催します。
	認知症罹患者の介護者支援グループの交流会及び高齢者支援活動への助成	認知症罹患者を支えている家族等の活動グループの交流会を開催する。各グループの活動の報告を行ない、成功事例や課題解決を共有化する場を作り、地域に活動を広めていけるよう進めていきます。 介護する家族への支援やグループの運営・継続性などを学習する講演会を開催します。
	ケアマフづくりを通じた地域福祉活動	「ユニバーサルかぎ針あみ〜ちえ」の開発者である平田のぶ子氏をお招きして、障害や高齢で手が思うように動かせない方でも手編みが楽しめることや編んだ物を高齢者施設や病院・介護施設に届けることで、入所の高齢者や編み手側の生活の質を高めることが可能となるお話と編み物の指導して頂く学習会を開催します。
	高齢者の生きがいづくり(各種学習会)の開催	高齢者の居住比率が高く孤立しがちな高齢者が多くっており、この企画の開催により外出する機会を作り、健康づくりや共同作業による交流の場を広げて居場所活動につなげていくために学習会を開催します。
	フードバンクの周知活動による生活困窮者への支援活動	生活困窮者などへの支援活動として、食材支援を行っているフードバンク茨城と連携して学習会を開催します。

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	子育て応援企画として「離乳食企画」と「yumyumフェスタ」を開催します。 ①「離乳食企画」 管理栄養士による、離乳食の基本やお悩みに関する学習会(オンライン)と食育バイザーによる実践的なレシピを調理実習します。 ②「yumyumフェスタ」 子育てを楽しんでもらうため、離乳食等の試食や展示ブースを会場に出展し、実際に体験することで子育ての参考にしてもらいます。アレルギーサークルによる、アレルギー相談ブースも出展します。
	いばしょパル食堂(一宮センター)	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、食べ物に関する学習会や甲州弁での昔ばなし会等、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	子育て支援のパルびよひろば	パ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)から取り組み内容について紹介をしてもらいます。
	性教育学習会	小学生のお子さんと保護者を対象に学校では教えてくれないカラダとイノチについてなど、子どものうちから知っておくことが大切な性についての学習会を開催します。
	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、障がいへの理解を深める企画を開催します。
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。
	親子運動会	親子で体を動かす機会を設けるために親子運動会を開催します。また、リトミック講師によるリトミックと楽器の演奏など音楽に触れられる時間も提供し、体育館という広い会場で大きな音を出したり踊ったりなど普段できない体験を親子で楽しんでいただきます。
	育児に取り入れる発酵調味料ワークショップ	子供の頃からの食習慣がとても大切と考えられています。発酵調味料として塩麴と発酵生コンソメを試作し、料理への活用方法を学び、試食します。
	スポーツを頑張る子供を食事でサポートする	子育て支援の一環として、特にスポーツを頑張る子供がいる世代にスポットを当てた企画です。運動に役立つ食の学習と調理実習をおこなうことで、日々の食事を見直すきっかけとなり、子供の体づくりにつなげていただきます。
	子育て中の保護者のためのハンドマッサージ講座	子育て支援の一環として、子育てで忙しい保護者向けのハンドマッサージ講座を開催します。講師から家庭でも続けられるような方法を学び、子育てで疲れた際にも自分でマッサージをおこない、リラックスできるようになっていただきます。
	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ます。
	思春期世代や母子家庭のための居場所への支援活動	生きるためには食が非常に大切だということ学び、調理を中心とした居場所活動を行うことで、子ども達の自立の一步に繋がります。緊急的な対応が終了した方や一旦落ち着いている方を対象に、パルシステム福島のLPAのメンバーで家計管理などのセミナーを開催し、女性たちが経済的に自立できるような支援に繋がります。
パルシステム静岡	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、食材提供することで、居場所づくりのサポートを行います。
	子育て世代の悩みや不安に寄り添う講演会	スクールカウンセラーとして多くの親子の相談に携わる地域の小児科医を講師に迎え、コロナ禍以降、横のつながりが減り、孤立しがちな忙しい子育て世代の不安や悩みを軽減し親子で楽しく笑顔で過ごすためのヒントを学びます。
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。

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の竹林における健康づくり	森林のなかで過ごすこと、運動することが心身の健康づくりにつながると言われています。里山散策のほか、竹林での伐採作業、伐採した竹を活用した道づくりや工作等を通じて、組合員の心と体の健康づくりをサポートします。
	地域の居場所見学&交流企画(年5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立ち上げを提案します。
	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交流企画を年3回開催します。組合員フォローと位置づけ、ライフプランや共済の良さを伝えることで、共済利用の訴求を図り、組合員のくらしをサポートします。
パルシステム神奈川	防災講座企画	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。災害を自分ごとに行う、防災丸ごとシミュレーション企画とします。講師:あんどろりす氏(森のりす工房)
	運用時代の投資法! お金は天下のまわりもの	NISA等の制度も充実し、投資を始めたい・最近始めたという方が増えている。様々な投資スタイルの中から自分らしい投資とはどういうものか、いちのせかつみ氏を講師として迎え、投資の基礎やリスク等の講演をいただきます。
	税・社会保障制度から今後の暮らしを考える	くらしの見直し講演会として藤川太氏を講師として迎え、人生100年に向け、将来生活に困ることなく安心して暮らせるよう、税制や社会保障について学び、将来の暮らしについて考えます。
	新たな地域の居場所づくりの為にツール	麻生、鶴見、横浜北、藤沢、大和、横浜中センター、藤が丘事業所を中心に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、健康麻雀を定期開催します。
パルシステム千葉	心の健康出前講座HSP(敏感特性)傾向のある人向け	組合員のこころの健康に対する理解を深め、個人や周囲の人のこころの健康の維持増進を図ります。敏感特性とはどのようなものか、敏感特性の傾向がある方にどのように接したらよいのか、また対処法などを学ぶ機会にする。
	日本成人病予防協会「健康寿命を延ばす」	①「フレイル予防のための健康づくりと運動」 加齢や病気によって、心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態になるといわれています。フレイル予防のための健康づくり運動を学び今後役に立ちます ②「長く人生を楽しむ健康管理を考える(仮)」 食事や暮らし方など人生を長く楽しむ健康講座を実施します。 講師は日本成人病予防協会の認定講師 栗原 冬子氏をお招きし健康で私らしい暮らし方を学びます。
	日本助産師会「命のお話し、性のお話し」「タッチサロン」	親子でタッチケアを行う事で絆を深め赤ちゃんの発達を促進する事が期待できます。赤ちゃんとお母さんの心のふれあいにも繋がります親子の心身共に健康維持を目的に開催します。 これまで積極的に学んでこなかった「命」や「性」について学び、命の大切さ、自分を大切にすることの大切さを学びます。自分だけの考え方に固まらずいろいろな考え方を共有します。
	組合員のグループ活動による、居場所づくりフォーラムと昼食交流会	グループ活動登録者を対象としたフォーラムと交流会の開催に向けて、2025年度登録の自主的活動グループを地域ごとに3回に分けて座談会を開催します。
パルシステム埼玉	防災・減災学習会	小学生以上のお子様がいるご家族向けを対象にNPO法人ママブラグ小暮裕美子氏を講師として迎え、いざという時の家族間での連絡方法や待ち合わせ場所について、防災と減災について学んでいきます。
	老後の制度学習会	見守り・財産管理等委任契約・死後事務委任契約・終末期医療等に関する宣言指示書・遺言・家族信託などの仕組みを学びます。終の棲家にいろいろな選択肢があることなどもレクチャーしていただき、自分がどのような暮らしを望むのか、家族と話し合うきっかけづくりにもつなげます。
	災害に備えるお金と保険の学習会	「被災後の家計、どう守る?今すぐ見直すお金と保険の備え」日本は諸外国に比べて台風、大雨、大雪、洪水、地震、津波などの自然災害が発生しやすい国土です。まず、被災後受けられる公的支援とその限界を知り 災害に備える保険の適切な入り方と注意点、被災に強い家計づくりを身に付け、いつ起きるか分からない災害に備える。
パルシステム茨城 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)	水戸市千波公園周辺をピンク色のポロシャツを着てウォークします。多くの方々に参加を頂き、がんの早期検診、早期発見の必要さと大切さを知っていただくイベントとして開催します。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、健康チャレンジ2025への参加のPRも実施して、健康を意識した企画を実施します。
	学校に行けない子どもたちを持つ大人支援のための居場所づくり	不登校や行きしぶりの子どもを持つ大人(家族・親族)が抱えているストレスを少しでも発散・緩和できる場づくりのため、居場所の必要性などを知っていただく講演会を開催します。
	居場所づくりに関する学習会の開催	居場所づくりに興味を持っている組合員やすでに居場所活動をしている方を対象として、居場所の学習会を開催します。
	地域住民のための健康チェック及びいきいきサロン(居場所)の開催	健康チェック(体組成計及び血圧計による計測及び指導)また、脳や指先を刺激する折り紙を中心とした交流企画を実施します。
	食事時の「むせ」や「摂食(誤嚥)対策」及び「嚥下障害について」の学習会の開催	高齢者及びその家族が食事時の「むせ」・「摂食(誤嚥)対策」及び嚥下障害について知ること、食事がしっかりとスムーズにでき、健康を維持できる身体づくりにつながる学習会を開催します。
	血流促進・睡眠の質改善をめざした手足のマッサージ講座	冬本番に備えて血流促進、睡眠の質の改善の講義と手足のマッサージの実践を行い、講師からアドバイスをもらい、参加者で共有して健康維持に役立つ講座を開催します。
	脳に適度な刺激で活性化を目指そう! シナプソロジー体験	認知機能に関する学習と大勢でボールを使ったレクリエーションや発声を楽しみながら交流することで、五感と認知機能(言語、視空間認知、記憶・学習、注意・集中、思考)の向上に取り組めます。
	女性の体に多い悩みを運動で解消しよう	産前産後の女性のからだや更年期障害によるからだの変化(肩こり、腰痛、背中の痛み、冷え、不眠など)の悩みが多く寄せられることから、女性のからだの変化を前向きに受け入れ、より良いくらしを応援するための企画を開催します。
季節の薬膳教室	季節ごと(夏・秋・冬)の食材を使った薬膳料理教室を開催する。夏バテ、乾燥予防、冷えなど季節の変化にともなう体の変化・体調に合わせた食材を取り入れることで体のバランスを整える。季節の食材を生かした料理を提案します。	

生協名	活動名	活動の概要
パルシステム 山梨 長野	健康講座	「運動と食事」をテーマとした健康講座を開催します。
	いばしょパル食堂(甲斐センター)	2024年度に一宮センターで開催した「いばしょパル食堂」を、新たな居場所として甲斐センターにて開催します。
	映画上映会「お終活」熱春！人生、百年時代の過ごし方」上映	人生100年時代を迎え、仕事や子育てが落ち着いた世代の生き方をテーマにした映画を上映します。
	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、「私たちの暮らしをどう変えるのか？」をテーマに講演会を開催します。
パルシステム群馬	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。
	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を開催します。
パルシステム福島	くらしの見直し講演会「妻の財産を守る」	夫の死亡、相続、離婚。人生の大きな節目で妻の財産はどうなるのか。夫婦の権利の考え方と、どう備えたらいいのかをテーマに講演会を開催します。
	骨盤底筋エクササイズ	骨盤底筋エクササイズを行う前に座学として身体のメカニズムなどを学んだ上でエクササイズに参加し実践・体験していただきます。
	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	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げます。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。
	骨盤・体幹トレーニング講座	骨盤の歪みや必要な筋肉トレーニングを行い、体幹トレーニングで健康な姿勢など家庭でも継続できる内容の講座を開催します。
	健康な毎日を送るための料理教室	高齢者が病気になるリスクを減らし健康な毎日を送るため、昔からある発酵調味料や体を冷やさない料理、腸内細菌を増やす方法や血管をきれいにする食べ物など食への意識やどんな食べ物を食べると良いかを学びます。
パルシステム静岡	教育費の心配を軽くするための講演会	コープ共済連推奨講師へ講演を依頼し、子育て世代向けにオンライン講演会を開催します。
	老後への心配を軽くするための講演会	コープ共済連推奨講師へ講演を依頼し、退職前後の世代向けにオンラインで開催予定です。世帯ごと異なる老後に必要とされる費用や社会の状況変化を踏まえ、年金を含むお金の管理や備え方のポイント等、老後の心配を解消していくことのできる内容の講演会を開催します。
パルシステム 新潟ときめき	子ども食堂で「ダンス教室」の開催	そらいろ子ども食堂(新潟青陵大学と新潟県立大学の学生が主体となり行っている活動)開催前にダンス教室の講師による「親子ダンス教室」を開催します。
	健康講座「笑いヨガ体験」	笑い深呼吸を組み合わせた健康体操の笑いヨガ。作り笑いでも体への作用は一緒、年齢や体力に関係なく、誰でも参加できる笑いヨガ体験会を通して自然な笑いでストレスを解消し、健康に対する意識の向上を目的に開催します。
	居場所運営とサポーターを増やすための講座	現在子育て支援などにかかわっている方々を対象に居場所の必要性やスキル、サポーターの必要性や関わり方などを学んでいただき、地域のニーズに応じた居場所をサポートしていくための活動の場の道筋など、世代を超えた支えあいの仕組みづくりを支援します。
	心と身体の健康講座	小児科医、公認心理師より、それぞれの専門の立場から子どもの成長とともに感じる心と身体の健康課題など、子育て世代特有の不安を解消するための講座を行い、その後助産師や保育士も交えて子育ての不安解消の場を提供します。