

通信

会員数 5,245人 共済契約数 1,577件 ACTつながるケア時間数・金額 2,402時間 6,063,035円 (2月末)



P2

「たすけあう今 つながる未来」 ACT30周年記念イベントを開催しました！

♥お祝いメッセージより

ACT設立30周年、
おめでとうございます。
暮らしている“まち”の
小さなつながりが、
大きな安心になるのだと思います。
これからも少しずつ
前に進めたら……と思います。

ACTの30年の歩み、
素晴らしいです。
これからも、たすけあいの
精神で活動を継続して
いかれることと思います。
今後ともよろしく
お願いいたします。

P3

みんなのアビリティ共済！ 行ってきました！「あったか小平」
教えて！介護のコツ「腰かけた状態から車いすへ移る時の介護」

特集 P4-5

高齢者の住まい選びをサポートする社会福祉不動産事業 こたつ生活介護

P6

ACTコミュニティ活動応援基金 助成団体が決定しました！

理事会だより「初心を大事に」

P7

政策提案委員会より 「子育て支援フォーラムに参加して」
社会保障を考える「不確実性の時代の社会保障」

P8

「フラワーアレンジメントでおしゃべりカフェ」

3人でGo!!

再会に歓喜の輪！ 「たすけあう今 つながる未来」 ACT30周年記念イベント

於：武蔵野スイングホール



基調講演の
伊藤由理子さん

2月12日、総勢92名の会員の方が集い、記念イベントが賑やかに行なわれました。コロナ禍で会えなかった日々を吹き飛ばすように、久しぶりの再会に話が尽きない様子でした。いきいきサークルやまちの縁

がわ、地域ACTなどの団体有志による活動展示も会場を活気づけていました。

第1部は、公開講座や研修講師の内山節先生、森田明美先生、末安民生先生からのビデオメッセージと、「写真で振り返るACTの30年」の映像に続き、生活クラブ連合会顧問、伊藤由理子さんの基調講演がありました。

伊藤さんのお話は、30年前に生活クラブのたすけあい・地域福祉の取り組みからACTが誕生した経緯、日本の福祉をめぐる状況や課題など幅広いものでした。各団体が連携して政策提案していく上で、ACTの役割は大きいと改めて確認し、これからのACTを考えるヒントをいただきました。

第2部パネルディスカッション「なかまで支え合う地域の暮らし」は、伊藤由理子さんのコーディネートで、5人のパネリストがACTとの出会いや日頃の活動を交えた自己紹介からスタートし、これからのACTに寄せる思いなどを共有しました。

「生活クラブの活動から生活者ネットワークやたすけあいワーカーズももの設立に携わり、もう何かを立ち上げることはないと思っていたが、2年前に江戸川ACTの設立に関わった。誰のためでもない自分の為に取り組んできたのかなと思う」



と江戸川ACTの弟子丸すみえさん。ACTの政策提案に関わってきた、たすけあいワーカーズほっとわあくの関本ユウ子さんは、「利用者の支援を変わず続けることの大切さ、難しさを痛感した経験を基に、国に現場の声を届ける政策提案活動は貴重で、今後も重要だ」と話されました。ACT・人とまちづくりきた支援ケアマネジャーの田中淳一さんは、「入職時に受けたACTの説明は解らないことが多く、利用者に理解してもらうのも難しい。細かいことも合議制なのは面倒」という本音も。「現場感覚や問題意識を持った事業活動が大事だ」と力強く結びました。

長くアビリティ共済に関わってきた江口愛子さんは、「保険業法の改正で自主共済が続けられなくなり、日本で唯一NPO法人で少額短期保険をやると決めてから、いくつもの壁が待ち受けていた」という苦労話とともに、「会員の“もしも”のときに頼りになり、元気なうちは自分の配当金寄付がみんなの地域活動に使われるのは大歓迎」とアピール。ACT会員の上條さと子さんは、「若い人にACT運動を伝えるには大旗を振る人が必要。わかりやすい言葉で伝えることも大事。共済の剰余金で会員活動や事業が支えられていることをもっとアピールしよう」と熱のこもった発言がありました。会員みんなで、これからのACTをつくっていきましょう。

こちらからビデオメッセージが
視聴できます



展示コーナーは素敵な手づくり品が
沢山並び、どこも大盛況でした

行ってきました！ 「あったか小平」(小平ACT)

アビリティ共済「小さなお茶会」参加者の声です

みんなの
アビリティ共済！

その13



アビリティ共済のことをちゃんと聞いてみたいという声があり、小平ACTでもお茶会をやってみる事にしました。

まだACT会員ではないのですが、ACTの活動全体についても伺い、加入を考えたいと思いました。



日本全国でも加入できる事に驚きました。

*全国どこでも賛助会員になり加入できます。15才～84才

保険に入りたくて考えていました。ちょうど説明を聞いてみたいと思っていました。

家事援助が20万円分もついている「ワーカーズ・ケア」いいですね！

小さなお茶会を開きませんか？サークル活動やお仲間の集まりにアビリティ共済の募集人が伺い、わかりやすく説明します。時間は30分～1時間程度です。茶菓代1人300円の補助があります(リアル開催で10人位まで)。事前に共済事務局までお申し込みください。TEL 03-5302-0391



共済動画配信中



第6回 教えて！介護のコツ



腰かけた状態(座位)から、車いすへ移る時の介護

*利用者の状態は、腰かけはできるが介助が無ければ、車いすに移動できない方

車いすは、座面を開いてベッドに並行に横付けし、ブレーキをかけておきます。利用者の体調を観察し、気分などを聞き取ります。

利用者は、ベッドに浅く腰かけます。一人で座る位置を変えられない場合は、介護者が支えて利用者は前傾姿勢になり、片側の臀部に重心を載せます。浮いた側の腰を前方に引き反対側も同様に行い移動します。

利用者は車いす側の足をできるだけ車いすに近づけ、反対側の足は立ち上がりやすいよう後ろに引いておきます。次に、介護者は利用者の横に立ちます。利用者は、腰をかがめた介護者の肩に両手を回し前傾姿勢になり、介護者は、両手で利用者の腰骨を支えます。(この時、利用者の体をつ

かむことがないよう、介護者は指先に力を入れず手のひらで支えます)

介護者は、移動する方向に片足を向けて両脚を広げ、台形の安定した姿勢で、利用者と共に車いすの方に向きを変え座させます。

座面に座ったら、身体との隙間や体幹のよじれが無いかな観察し、座り良く修正します。めまいや気分の状況を利用者に聞きます。

動画で視聴できます



ACT在宅介護研究会
介護の悩みやご相談はこちらまでご連絡ください。
ACT事務局
03-5302-0393

高齢者の住まい選びをサポートする社会福祉不動産事業 こたつ生活介護

難しいといわれている居住支援を行なう、こたつ生活介護を訪ねました。



左から松田朗さん、大江尚之さん

「あたり前に自分らしく暮らし続けたい、そんなあなたと家族を応援します。」こたつ生活介護が掲げている理念です。立川・昭島・武蔵村山で地域に根差し、個別ケアにこだわったデイサービスとケアマネ事業所を開設し、さらに高齢者の住まい選びをサポートする社会福祉不動産事業『高齢者住まい相談室こたつ』を運営しています。居住支援法人として、立川市の居住支援協議会の会員でもあります。

代表の大江尚之な お ゆ きさんと、住まい相談室室長の松田朗あきらさんにお話を伺いました。

大江さんはもともと大人数の老人ホームに勤務していましたが、「介護は人がすべて。顔が見える関係づくりを大切に、じっくり寄り添うことができる在宅介護事業を始めたい」との思いから独立、少人数のデイサービスを始めました。今は4ヶ所に増えて、どこもこたつのような温かい、顔が見える関係を大事にしています。



発端は二人の出会いから

最初のデイサービスの物件を探していたときに出会ったのが、地域の不動産店で働いていた松田さんでした。自治会長をしていて人脈も広く地域事情に精通しており、頼りになる存在でした。また高齢者住まいアドバイザーの資格も取得しています。大江さんが「こたつ」でこれまで行なっていた利用者さんの施設・住宅への入居の支援や、地域福祉の理念に共感した松田さんが、社会福祉と不動産事業をドッキングさせました。デイサービスでは相談や地域の情報もあり、2人のコラボで居住支援事業が始まりました。

* * *

孤独死やごみ屋敷などの不安が多い高齢者は、アパートを借りようとしても大体断られてしまいます。しかしよく考えると生活保護や年金は安定収入で、家賃の滞納が防げます。一度入居すると10年はほとんど引っ越しをしないそうで、2年ごとの更新はあるものの、その間は安定収入となります。不動産店にとっても高齢者に貸すことは、リスクよりメリットの方が大きいとわかります。

* * *

居住支援は入居前の相談が重要です。入居者だけでなく、家主さんの不安を取り除くことも大事な視点です。相談は大抵、住まいのことだけに困っているのではなく、生活に関する支援が必要な場

合が多いそうです。困りごとを丁寧に聞き、家族の代わりになることを考えて手配し、地域の連携で対応出来ることを不動産店に伝えます。今や立川市居住支援協議会が発足し、不動産協力店も16軒に増えました。

ネットワークと地域資源を生かした支援

居住支援は、入居前の住まい探しだけでなく、引っ越しや入居してからの見守りや配食サービス、介護などその人にあった生活支援のコーディネートも行ないます。「こたつ」では安否確認や相談、点灯の異常をメールで知らせる「ハローライト」(電球)を活用した、見守りサービスなど工夫をしています。市からも信頼を受け、現在は相談事業を委託されています。

「こたつ」の素晴らしいところは、地域に何があるかを熟知していることです。ACTの提携事業である片付けの「わだち えっさほいさ」や「よって屋」とも連携して、地域のネットワークと地域資源をフルに活用した支援を行なっています。

* * *

現在、居住支援法人は都内に50あり、居住支援に理解のある不動産店も少しずつ増えてきています。23区でも高齢者だけでなく、DV被がい者や母子世帯などにも対応した物件をもつ不動産店もあります。

ACTはつながるケアやたすけあいワークスで、高齢者の住まいの状況などを把握することができます。将来、ACTのネットワークを生かしながら、「こたつ」の行なっている支援につなげることができるのではないかと、思いました。



▲あたたかい雰囲気ホームページ

ホームページ内にある▶
「入居前の居住支援サービス」
についての内容



株式会社 こたつ生活介護
〒190-0033
東京都立川市一番町6-29-8
TEL 042-519-8388
<https://www.kotatsu.co.jp>

私たちの仕事は、高齢者の住まいと暮らしの困りごとを解決にみちびく「社会福祉×不動産事業」です。

入居前の居住支援サービス

- 居住支援専用相談窓口**
住まいに関するお困りごとは
居住支援専用ダイヤル
0120-605-079
窓口開設曜日：月曜日～金曜日（祝祭日含む）
開設時間：9：00～17：00
- 生活支援のコーディネート**
 - 見守りサービス
 - 配食サービス
 - お掃除などの家事援助サービス
 - 介護サービス
 - ※ 必要な支援をコーディネートします。
- 住まいの情報提供**
 - 賃貸アパート・マンション・貸家
 - シェアハウス・コレクティブハウス
 - セーフティネット賃貸
 - サービス付き高齢者向け住宅
 - 有料老人ホームなど
 - ※ご入居される方の状況に合った住まいをお探しします。
- 住まいの見学同行**
民間アパートや高齢者施設等への見学に同行します。
不動産屋さんや施設との日程調整もこちらで行いますので安心です。
- 緊急連絡先の確保**
家賃債務保証会社を利用する場合には、緊急連絡先が必要です。
※身寄りがないなどお困りの方はご相談ください。
- 入居契約に関する支援**
契約に必要な書類の準備などサポートします。
また、不動産店などに同行して契約に立ち合います。
- 引越しに関する支援**
荷造りから荷ほどきまで、女性スタッフが対応してくれる安心な引越し業者を紹介致します。

助成団体が決定しました！

<助成期間>

2023年4月～2024年3月

団体名 NPO・ACT田無たすけあいワーカーズそよかぜ
活動事業名 まちの縁がわそよかぜ(仮)
活動内容 たすけあいワーカーズからまちの縁がわへ移行。今まで培ってきた経験を活かし、生活クラブの地域協議会とも連携する。大きなテーブルを囲んで、居心地のよい居場所をつくりたい。
助成額 280,000円(備品類)



団体名 にわのいえ もとまち
活動事業名 地域の居場所「にわには」の開設
活動内容 国分寺地域協議会の市民版地域福祉計画としての居場所づくり。120坪築70年の空き家の提供を受け、庭を活用しながらさまざまなプログラムを実施していく。
助成額 500,000円(エアコン5台取付工事)



団体名 NPO・ACT江戸川たすけあいワーカーズもも
活動事業名 みんなの居場所「ももも」
活動内容 ももの親子ひろばとカフェを活用し、区の助産師会と協力して、居場所をつくる。ひとり親や低年齢での出産、外国にルーツがある人などの相談の場や、お弁当の提供も考えている。
助成額 164,837円(家賃・人件費他)



理事会だより

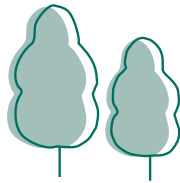


初心を大事に

2022年度は会員数、アビリティ共済の契約件数の減少を抑え、もっとたくさんの方にACTの魅力伝えて仲間を増やしたいという気持ちで夢中で走ってきたように思います。計画数の達成には及びませんでしたが、退会数を抑え、新しい仲間が増えたと実感しています。

2023年度がスタートしました。今年度は初心回帰、私たちが30年前に何を目指してきたのか、まだ知らない多くの方に知っていただきたいと思っています。私たちは自分の住んでいる地域で、自分らしく暮らし続けられることをかなえるために、ACT運動グループ全体で取り組んでいます。そのために、まずは人と人をつなげていくことが一番大事なことだと考えています。小さなつながりを増やし、大きな安心をつくりましょう。

政策提案委員会 より



子育て支援フォーラムに参加して

今年度の生活クラブ運動グループ・インクルーシブ事業連合主催の子育て支援フォーラムは、「命育」代表の宮原由紀さんをお迎えして、「命を育む性教育」と題して開催されました。参加者は70名を超えました。

宮原さんは、「子どもはどこで性を知る?」「伝え方は?」「家庭での性教育のメリットは?」「保護者の悩み」「性の会話」「学校での性教育」「ケース・スタディ」等、それぞれのテーマに年齢別の対応方法や言葉のかけ方なども提案しながら話してくださいました。出来るだけ早い時期から自分の身体は自分のものだ

としっかり教えていきたいし、助けてと言っていていいんだよ!のメッセージも常に届け続けなくては、と感じました。

後半は地域での活動紹介。世田谷の「親と子で性について知る」、稲城の「助産師さんとの性教育講座」、どちらも学びの場を自然に作っていて、自分たちの地域でもと思わせてくださいました。久しぶりにきちんと性教育の話聞いて良かったとの声もあり、充実した企画になったと思います。

江戸川たすけあいワーカーズもも
仁ノ平洋子

連載
コラム

社会保障を考える (最終回)

不確実性の時代の社会保障



ACT理事 かど よく
角 能

島根県立大学 地域政策学部地域政策学科 地域公共コース准教授

連載最終回は、社会保障を構想する作法について書きたいと思います。

いま人々の選択の自由が増えているからこそ、持続的な他者に対する支援、生活の保障が難しい時代になっています。このような中求められるのは、まず自分の将来の利益は他人の利益によっても影響を受けることを自覚し、どのように自己の利益と他者の利益が相互に影響を与え合うのか、想像していくことです (Barbalet, J., 2012)。2点目は、以上を考える道具として、社会保障だけではなく、人間・社会に対する見方である社会科学・人文科学に関する基本的な概念を勉強していく

ことも大切です。一方で、自身の想像力には限界があることを自覚して、他人とのコミュニケーションを通して、どのような社会保障の設計がどのような自身や他者の利益につながるのかの見方のレパートリーを広げていくことも重要です。

最後に、自身の権利を守ることと他者への寛容の精神のバランスを考えていくことが、何よりも大切です。そして、このような時代だからこそ、専門家任せ、政治任せにするのではなく、われわれ全員が提案を積み重ねていくことが大事になってきます。

フラワーアレンジメントでおしゃべりカフェ

2月25日開催



会場はたくさんの花と笑顔でいっぱいになりました！

つみきとACTの活動をPR

たすけあいワーカーズつみき（足立区）は、気軽に集い、楽しめる場としておしゃべりカフェを実施しています。コロナ禍も工夫をして、毎回好評のフラワーアレンジメントを開催、友人を誘っての参加も増えています。始めにACT30周年特集の機関紙を配布し、つみき20周年も兼ね活動紹介をしました。

今回はひな祭りをテーマにアレンジメントを教えていただき、春の花と香りで会場も和気あいあいの雰囲気でした。次につみき20周年に向けて等の感想を、一言メッセージカードに書いていただき模造紙に掲示、それをバックに記念写真を撮りました。

「楽しかった」「またやってほしい」「おしゃべりする時間も欲しい」の声や、皆さんの笑顔を見て、これからも顔の見える関係を大切にしていこうと実感しました。

足立たすけあいワーカーズつみき 代表 小林 眞澄
※「おしゃべりカフェ」は4月より、「地域のつどい」に統合されました



ACTインフォメーション

第25回総会のお知らせ

日時：5月27日(土)
公開講座 13:00～14:00
総会 14:10～16:10
場所：武蔵野スイングホール レインボーサロン
(JR武蔵境駅より徒歩2分)

編集後記

誰かのために何かを頑張ることは、自分を磨くことにもなるのだな、と当然のようではなかなかできないことをされている方にたくさん出会うことができました。私も、関わる人や地域を大切にしながら自分を磨いていきたいな、と思います。(しよ)

皆様のご協力とご寄付に御礼申し上げます (3月末現在)

ACTコミュニティ活動応援基金へのご寄付 …… 81件 1,445,000円
ACTへのご寄付 ……………… 24件 1,924,500円



お願い

住所、連絡先等変更されたときはACT事務局までお知らせください。

特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい

〒164-0012
東京都中野区本町2-51-10 OKビル4F
☎03-5302-0393 FAX 03-5302-0394
E-mail : tokyoact@maple.ocn.ne.jp https://npoact.org/

ACT通信ではユニバーサルデザイン(UD)フォントを主に使用しています。

「ユニバーサルデザイン(UD)フォント」は、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう、ユニバーサルデザインの視点から見やすさや読みやすさを配慮・確認し制作されたフォントです。



「Facebookで「いいね！」してね」

