

# 通信

会員数 5,132人 共済契約数 1,592件 ACTつながるケア時間数・金額 2,459時間 6,141,135円 (5月末)

特集p2-4 第25回総会・公開講座のご報告

## 小さなつながりを増やし、大きな安心をつくろう！

### ACTへの期待やエールもいただいています

- ★ 毎日の生活がこの活動に支えられ、感謝です。世界中に「思いやり」の心がはぐくまれますように！
- ★ “つながっている” 安心感があり、毎日頑張れます。
- ★ 継続していく事は難しいですが、「継続」が新しいつながりを広げていくことと思います。今後共のご活躍を！



- p5 みんなのアビリティ共済！  
「アビリティ共済を、もっともっと広げるために…  
2023年度はこんなことをしていきます！」
- p6 「まちの縁がわ本町10周年 感謝のまつり」  
つくろうよ 私のまちの地域ACT  
「町田ACT 音楽をテーマに楽しんでます！」
- p7 政策提案委員会より「守ろう！ 小規模通所介護事業所」  
教えて！ 介護のコツ「車椅子からベッドへ移るときの介助」
- p8 生活クラブデポーで ACT (アクト) を紹介しています!!  
3人でGo!!



# 第25回 ACT総会のご報告

2023年5月27日(土) 14:10～15:55

於：武蔵野スイングホール

5,193人の会員総数に対し、当日出席者28人、  
書面表決者230人、委任表決者435人で  
総会は成立し、全議案賛成多数で承認可決されました。



議長：奥田雅子(杉並区在住)

議事録署名人：金見芳子(西東京市在住)・豊泉惣子

第1号議案 「2022年度活動・事業報告・決算・監査報告」 賛成230 反対0

第2号議案 「2023年度活動・事業方針および事業計画・予算の決定」 賛成255 反対2

第3号議案 「2023年度借入金最高限度額の決定」 賛成230 反対0

第4号議案 「役員選出」 賛成230 反対0

第5号議案 「議案決議効力発生」 賛成229 反対1

(第1・3・4・5号議案は会場拍手多数、第2号議案は会場挙手 賛成27 反対0)

たくさんの貴重な  
ご意見、ありがと  
うございました。

## 会員からのご質問より

**Q** もう少しペーパーレス化を検討しては？ ACT通信など全員に送る必要あるのか？ ワークスメンバーにはワークスで共有すれば、郵送費も抑えられると思う。

**A** ペーパーレス化、郵送費の節減はACTでも取り組んでいるところです。ただ、ACT通信は唯一の広報誌なので、会員の皆さんにぜひ読んでいただきたいと考え、現在は全員に送らせていただいています。デジタル配信も取り入れるかどうかなどは、今後検討していきたいと思えます。

**Q** 議案書p6のコミュニティ活動応援基金助成について、団体への助成額を単体で発表しているところもあれば、3団体まとめて総額として掲載されている箇所もあります。地域の活動内容を知るためにも助成額を個々に掲載するよう、統一してください。

**A** まとめて記載している部分については、まちの縁がわ(24万円/年、3年間)の家賃補助です。期間も補助額も一定であることからまとめています。特筆すべきことがある場合は個別に記載します。

### 2023年度 役員紹介 (2023年5月27日総会選出 50音順)

#### 【理事】

氏名	住所	所属	氏名	住所	所属
相川名美	青梅市	ACT事務局	菊地成子	町田市	ACT会員
伊藤裕重	練馬区	たすけあいワークス エプロン	小寺浩子	小平市	生活クラブ生活協同組合・東京
今澤てる子	板橋区	たすけあいワークス あやとり	小林幸治	武蔵村山市	特定非営利活動法人まちぼっと
海老沢節子	西東京市	ACT会員	杉浦真子	国分寺市	ACTたすけあいワークス・コレクティブ連合





今年度の理事会メンバーです。  
よろしくお願いいたします。

**Q** 今、Z世代と言われる若者は社会問題に関心ある世代だと思うので、「15歳以上でACT会員になって地域の活動に参加できる」とアピールしたらどうでしょう？

**A** 若い世代が関心を持ち受講したくなるような講座など、今後はもっとアピールしていきたいと思います。

**Q** 予算案の中で寄付金が増額になっていますが、物価高騰の折、現実味が薄いと感じます。

**A** ACTへのご寄付についてご心配をいただきました。p28～29の予算案の受取寄付金が前年度に比べて増えているのは、アビリティ共済配当金寄付の増額が見込めているからです。その他として個人からの寄付金を100万円見込んで700万円としました。

**Q** 会員数の少ない自治体には、地域や生活クラブと連携して会員数を増やすことが課題です。

**A** ACT会員だけでなく生活クラブ生協・東京の組合員に向けて、ACTが行なっている様々な活動を知ってもらう機会を増やします。養成講座・公開講座・アビリティ共済などを紹介していきます。

**Q** ケアを担う人が減り続けていることは、以前からの問題です。ケア者の高齢化もあり、ワーカーズ運営がむずかしくなっています。

**A** ケアの担い手不足は、どのたすけあいワーカーズも直面している大きな問題です。新たなケア者を増やすために、ACT運動グループ全体で担い手の育成に力を入れていきます。

氏名	住所	所属
鈴木礼子	国分寺市	ACT会員
鶴島佳子	江戸川区	たすけあいワーカーズ もも
豊泉惣子	杉並区	たすけあいワーカーズ さざんか
山木きょう子	世田谷区	ACT会員
山根純佳	埼玉県所沢市	実践女子大学人間社会学部教授

氏名	住所	所属
渡邊康子	世田谷区	ACT会員
渡部真実	町田市	東京・生活者ネットワーク
<b>【監事】</b>		
細谷正子	練馬区	ACT会員
矢崎芽生	新宿区	公認会計士

## 総会 公開講座報告



永田先生のお話は、安心感と元気が湧いてきます。会場は温かい雰囲気にも包まれ、皆、熱心に聞き入りました。

## 認知症でも安心できる たすけあいのまちづくりを 進めるために



講師 永田久美子さん  
認知症介護研究・研修東京センター研究部長

いくつになっても、認知症になっても自分らしく、いい日々、いい人生が実現可能な時代になってきています。それは今ここからで、一人で頑張るのではなく仲間を増やし、地域で一緒に自分らしく暮らすこと。永田先生のお話は、まさに私たち ACT の理念と同じだと講演の導入部分から思いました。

今がとても大事な転換期ということで、50年前の小説「恍惚の人」(有吉佐和子著)の話がされましたが、当時読んだ記憶があり、あくまでも小説の中の世界だと思えました。そのころから現在まで社会の課題としてあり続け、超・超高齢社会に突入の今、認知症に対する考え方を、古い常識から新しい常識へ変えていく必要があると話されました。古い常識とは50年前の認識で、「他人事、なりたくない、家族や人の世話になる一方、あきらめ、孤立、絶望等」です。反対に新しい常識は、「自分事となってもお互い様、ありふれたこと、オープンに、支えられる一

方でなく地域の大事な一員として活躍、あきらめない、一緒に、希望を持って」等です。現状は古い常識のままでも苦勞している人が多いので、新しい常識を地域のあたりまえとして、子供から若者にも広げていけば、よい循環が生まれ、皆が前向きになれるということです。

認知症になっても持てる力を発揮して、地域の一員として活躍していくことは、事例があるもののおおきな驚きです。私も古い常識にとらわれているのだと思えました。認知症でも大丈夫、できることをやってもらうのは、本当に実践は難しいかもしれませんが地域活動に取り入れたらと思えました。お互い様という言葉は、まさに ACT の活動をしている私たちにぴったりです。永田先生の優しい語り口もとても心に響いて、認知症の義理姉に優しい言葉で接しているかな? と反省しました。

ワーカーズまちの縁がわ そよかぜ 海老沢節子

会員の皆様のもしもの時に安心をお届けする

# アビリティ共済を、 もっともっと 広げるために…



みんなの  
アビリティ共済!

その14



ほっぴ  
ボクの名前に  
なってるニャン

2023年度はこんなことを  
していきます!

## 新規申し込み 70 件をめざします!

毎年、解約や満了などで約 70 件の契約が減少しています。契約保有数を維持するために、新規申し込み 70 件をめざします。あなたを支え、ACT を支える共済です。

## 学習会やお茶会へのよびかけ

いきいきサークル・地域 ACT・まちの縁がわ・たすけあいワーカーズ、などなどへ、学習会や「アビリティ共済お茶会」をよびかけます。

《お茶会には、ACT からお茶菓子代 1 人 300 円の活動費補助があります。詳しくは、ACT 共済事務局にお問い合わせください》

お茶会の参加者からは  
「初めて聞きました!」の声が。

- ◆全国どこでも会員になって、アビリティ共済に加入できる
- ◆持病があっても特別条件付きで加入できる
- ◆ワーカーズ・ケア  
や民間の家事援助  
サービスも利用できる



「町田 ACT のお茶会」

## ほっとする共済のながるケアを PR

共済会議で作った標語の中から、今年度のスローガンを決めました。共済会議では、アビリティ共済について楽しく学び、話し合います。

## あなたのご意見を聞かせてください!!

より魅力的な共済をめざして、制度改定に向けた話し合いを始めています。アンケートが同封されていますので、ご回答をお願いします。

85 歳以上でも続けられるプランを検討します。  
アンケート締め切り  
8 月末日

## “とにかくキャンペーン” 開催中



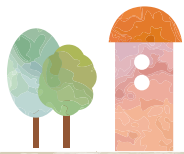
新規に契約した方だけでなく、紹介して下さった方など、いろいろな方に感謝を込めたキャンペーンを開催中です。

この機会にぜひご加入ください。詳しくは、同封のチラシをご覧ください。

共済動画配信中







## 東村山・ ワークーズ まちの縁がわ本町



### まちの縁がわ本町 10周年感謝のまつり

5月14日(日)雨が降らないようにと願ったおかげで、来賓の渡部市長をはじめ、地域の人や生活クラブ運動グループ地域協議会の皆様にお祝いのメッセージをいただき、賑やかに楽しく10周年感謝のまつりを無事終了することができました。

ふじみの森の音楽会のフルート演奏、ユニットオカリナ演奏、岩崎さんの紙芝居、そして新しい仲間になった「共に住まう検討(ヒガスマチーム)」の阿

部さんのギター弾き語りがあり、音楽たっぷりの室内でした。

駐車場広場では、かいごカフェでお馴染みの江口さんのマッサージ体験があり、フリーマーケット、ヨーヨー釣り、そして子ども食堂の定番カレーライス無料もあり、手作り満載の半日でした。(参加者50名)メンバー全員が10歳年をとり真正正銘の高齢になり、これから15周年を迎えられるように世代交代ができることを願ってまつりを終了しました。

まちの縁がわ本町 代表 香丸眞理子



外もお楽しみ企画いっぱい。マッサージ体験(中央でリフレッシュ)！



みんなで次は15周年を目指して！

## つくろうよ 私のまちの地域 ACT 6

### 町田ACT 音楽をテーマに楽しんでいます！

2020年に設立した町田ACTは、ACT会員のゆる〜い活動をあちこちですること、つながりをつくってきました。

町田には320人ほどの会員がいて、小さなお茶会を中心に年に1〜2度、会員にハガキでお知らせし集会を開催しています。小さなお茶会は、ACT会員や共済加入者の獲得にもつながっています。新型コロナで人と人のつながりが制限されていましたが、めげずに小さく続けてきた結果だと思えます。

昨年は生活クラブ運動グループの地域協議会と連携して、「ちょっと早めのクリスマス会」を開催しました。町田市民版地域福祉計画では『音楽』をテーマに楽しむことにしています。子どもも高齢者

も感性が豊かになり、介護予防にもなるとの思いで計画しました。生活クラブの組合員に演奏者を募り、小学生のピアノ、やっと弾けるようになったウクレレ、プロのバイオリンやオカリナ、手話を使ったダンスなどでとてもバラエティ豊かで楽しかったです。終了後はお茶会を開催し、みんなでおしゃべりしました。「今年度もできるかなあ」「やりたいね」との声があり、しっかり計画しています。

町田ACT 土谷雅美

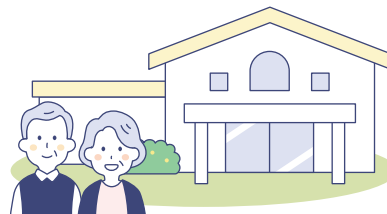


楽しかった！「ちょっと早めのクリスマス会」



「小さなお茶会」小さなつながりは大きな安心に！

## 政策提案委員会 より



# 守ろう！ 小規模通所介護事業所(デイサービス)

3年ごとの介護保険の改定の度に運営が厳しくなり、コロナ禍や物価高騰など様々な要因が重なり、固定費のかかる小規模通所介護は追い込まれています。多くの事業者が経営が行き詰まり閉鎖、倒産しています。

ACT運動グループ4事業所の通所介護も赤字が続き、このままでは存続することがとても難しい状況です。国が推し進めようとしている、要介護1,2の総合事業への移行が、小規模事業所の経営をさらに悪化させる疑念は拭えません。

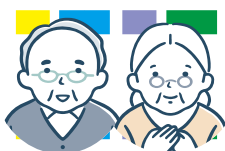
財務省は、効率や人員配置的にも採算が合う大規模通所介護へシフトしようとしています。定員が少人数の通所介護は介護報酬には限界があり、しかも利用者の入院やショートステイ等様々な要因で、実際は稼働率70%の利用があればいいほうです。経営の厳しさに加え、介護職の報酬UPには程遠い現

状です。

利用者にとって大切な日々の暮らしの充実感、利用者どうしのつながりや、スタッフのきめ細やかなその人に合ったケアが、小規模事業所では可能です。介護の基本である個人の尊厳や尊重、選択など大切なものがあります。

社会保障費の節減や効率化だけで介護をとらえることは、利用者の為になるはずがありません。利用者のことを第一に考えることのできる小規模通所介護事業所の存続のためには、加算中心の報酬体系より基本報酬のUPが必要です。益々高齢化が進み、介護職の若返りのために、いかに魅力ある職場にするかも問題です。先の見えない小規模通所介護事業所の現状を国、厚生労働省に強く訴えていきます。

板橋たすけあいワーカーズあやとり 守屋 哲



## 第7回 教えて！ 介護のコツ



### 車椅子からベッドへ移るときの介助

車椅子はベッドに出来るだけ近く並行に適切な位置につけ、サイドブレーキをかけます。適切な位置とは、座位からベッドに横たわったとき、頭が枕にのる位置です。ベッドの高さは車椅子と同じか、少し低く調整します(高→低の方が移乗は楽です)。車椅子のフットレストをはずし、体調の確認をしてからベッドに移る事を告げます。

利用者は車椅子に浅く座ってもらい(第6回参照)、足は移動しやすいように膝から下を身体側に引きます。

介護者は利用者の移動を妨げない位置に立ち、足先は移動する方向に向けます。利用者に前傾姿勢を取ってもらい、介護者は上体の位置を低くし肩に手

を回してもらい、両手で腰を支え、声掛けをしながら共に移動する方向に向きを変えます。座面を確認し、ゆっくり腰を下ろしてもらいます。枕の位置を確認し横になってもらい体調、衣服のごろつきがないか伺い、直します。

### ACT在宅介護研究会

介護の悩みや相談はこちらまで  
ご連絡ください  
ACT事務局 03-5302-0393



車椅子介助の動画が見れます

## 生活クラブデポで ACT を 紹介しています!!

ACT では 2019 年度から、デポで ACT の紹介をしています。今年度の第一弾は西東京デポーにお邪魔しました。

「ACT を知っていますか？」と声をかけると、ほとんどの方が首を横に振られます。「30 年前に、生活クラブから生まれた福祉の団体なんです。」とお話すると、みなさん驚かれます。30 年も前から生活クラブ運動グループとして活動していますが、組合員の方には全然知られていないのだと感じました。



それでも、「何か困った時のために、お守り代わりにお持ちください。」とチラシを手渡すと、みなさん「ありがとう」と言って受け取ってくださいました。

西東京デポーの上には保育園「ぼむ」があり、そこにお子さんを預けているママ達も買い物にいらしていました。体調不良の時や仕事で忙しい時に、食事作りや掃除、お子さんの送迎など、お役に立てる ACT があることを思い出して、会員になってもらえたらいいなと思います。



## ACT インフォメーション

### ACT コミュニティ活動応援基金助成公開ヒアリング

8月5日(土) 午前予定、詳細はACTのHPでお知らせいたします。  
参加ご希望の方は、事前にACT事務局までご連絡ください。

### 皆様のご協力とご寄付に御礼申し上げます (6月末現在)

ACT コミュニティ活動応援基金へのご寄付	14 件	72,500 円
ACT へのご寄付	16 件	77,500 円

### 編集後記

10 代の頃からラジオオッ子でした。最近は便利なアプリやタイムフリーで好きな時に聴けるようになり、よく利用しています。ただし歩行中などにヘッドフォンで聴いていて思わず笑ってしまい、不審人物になってしまうのが難点です。(千)

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4階  
☎ 03-5302-0393 FAX 03-5302-0394  
E-mail: tokyoact@maple.ocn.ne.jp <https://npoact.org/>



「Facebook で  
「いいね!」してね」

