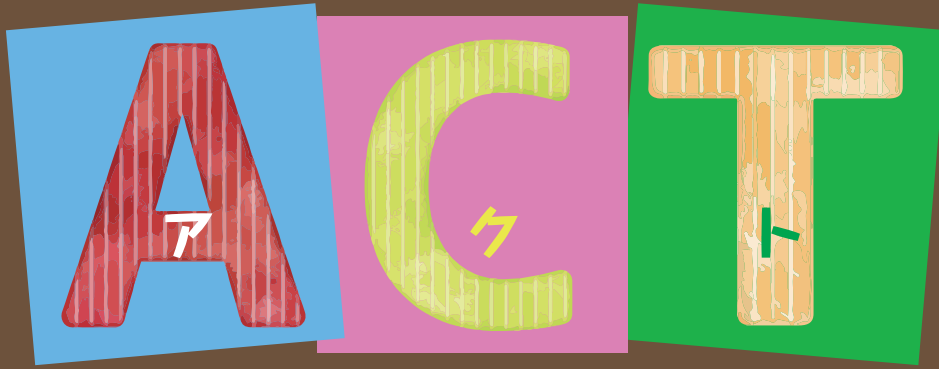




通信

会員数 5,101 人 共済契約数 1,583 件 ACT つながるケア時間数・金額 2,380 時間 6,055,335 円 (8 月末)

特集 P4-5

NPO 法人 地域の寄り合い所 また明日

あったかくて楽しい、ごちゃまぜのおうち



1 階 5 戸の壁を取り払い、保育園、認知症デイサービス、地域の居場所を同時に行なっている

- P2 「まちの縁がわそよかせ」スタートしました！
地域の居場所「にわには」もう 1 軒の我が家のような場所に
- P3 みんなのアビリティ共済！
「入っててよかった！」家事援助サービス（ワーカーズ・ケア保障）
教えて！介護のコツ「衣類の着脱」
- P6 つくろうよ私のまちの地域 ACT 杉並のまちを豊かに
理事会だより「会員意見交換会を開催します」
- P7 政策提案委員会より 厚生労働省と介護保険制度改定の意見交換（円卓会議）
こども基本法制定と子ども支援「こども基本法施行から考える」
- P8 いきいきサークル「聴く絵本の会」
ACT コミュニティ活動応援基金 助成団体決定！
3 人で Go!!

「会員意見交換会」を
開催します！
詳細は 6 ページを
ご覧ください

「まちの縁がわそよかせ」スタートしました！

まちの縁がわそよかせが皆様のご協力のもと、6月1日に開所しました。

ここまで来るには1年前から、そよかせの今後をどうするとメンバーで話し合ってきた経緯があります。そよかせは1998年、田無（現西東京市）にACT31番目のたすけあいワーカーズとして誕生し、自立援助サービス、介護保険の訪問介護事業、地域活動と頑張ってきましたが、ヘルパーの高齢化、人材不足等課題が解消できず、別の道を模索しました。そして地域活動の経験からまちの



今日は
ハワイアンキルトの
ティッシュケースカバーづくり

縁がわに移行することを決めました。場所はそのまま事務所を使い、ACTからの助成や、西東京市の「街中いこいなサロン」にも申請し認められ、スタートしました。

まちの縁がわとして居場所事業は手芸や織物の教室、新たにシニア向けに8月からスマホ教室、フレイル予防のためのフラ手体操等を行なっています。ほっとサービスは以前からのご利用者へサービスを提供しています。今後はサポート会員の中から、ケアに関心のある人にメンバーになってもらいたいと考えています。

そよかせが自立援助サービスから始まり、今、まちの縁がわを運営して思うことは人とのつながりの大切さと、地域の人のためでもあり、それが私たちメンバー一人ひとりのためでもあるということです。継続できるよう頑張っていこうと思っています。是非お立ち寄りください。

NPO・ACT田無たすけあいワーカーズそよかせ
代表 海老沢 節子



かわいい手作り品がいっぱいの
レンタルボックス

ACTコミュニティ活動応援基金助成団体 地域の居場所「にわには」

もう1軒の我が家のような場所に(国分寺市)

地域の方から「実家を地域のために使ってほしい」というお話があったのは1年前。私がずっと妄想していた居場所づくりが、急に現実のものとなって動き始めました。

築73年の家屋の改修工事、開所準備など、何もかも初めての経験でしたが、いつの間にか10人もの頼もしい仲間が集まり、今年6月18日無事オープンしました。

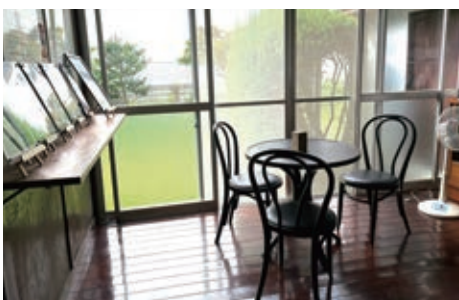
この家のシンボルである広い庭をイメージして名付けた「にわには」。みんなが集うアトリエールムには前当主で洋画家だったひれさきじゅん鰐崎潤さんの絵画が

飾られ、SP盤レコードも聞くことができます。

太宰の部屋は鰐崎潤さんと太宰治との深い交流を物語る資料の数々が展示されています。「寺子屋」は子どもたちが主役。教室を開きたい人を応援するレンタルスペース。どの場所も「にわには」ならではの魅力に溢れています。

「にわには」がもう一軒の我が家のような場所として、少しずつ地域の方の生活に溶け込んでいけたらと思っています。

にわのいえ・もとまち 代表 杉浦 真子
所在地：東京都国分寺市東元町1丁目31-13



左：「太宰の部屋」
ファンは必見です！

右：「アトリエールム」
子どもも大人も自由に過ごせます

入ってよかった！アビリティ共済 家事援助サービス（ワーカーズ・ケア保障）

近所で転倒したAさん、左膝にヒビが入り、1か月の通院、買い物ケアを利用しました。毎月1回のランチ代で大きな保障。これは絶対におすすめです。ケア利用の時のおしゃべりも、心が和みました。ヘルパーさんありがとう。

他の保険にも加入し、持病もあるBさん。アビリティ共済に加入しても医療保障はあまり期待できず、利用できるのは家事援助サービスだけかしら？と迷い、夫に相談。「家事援助サービスだけでもいいね！入ったら？助かる！」その一言で加入を決めました。

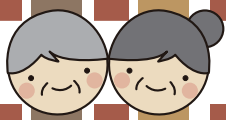
一人暮らしのCさん、白内障手術の付き添いを他市に住む娘さんに頼もうと思ったけど、まだ子どもは小さいし……。そこでアビリティ共済のワーカーズ・ケアを思い出し、利用しました。当日は予約時間に行ったにも拘わらず、長時間待たされ、終了したのは午後6時過ぎ。やっぱり娘や友人に頼まず、プロの「たすけあいワーカーズ」にお願いして、本当によかった！一人暮らしの私には、アビリティ共済はとても頼りになります。



●家事援助「ワーカーズ・ケア保障」は全プランについています！

お問合せ・資料請求はお気軽に、アビリティ共済事務局まで TEL 03-5302-0391

共済動画配信中



第8回 教えて！介護のコツ

衣類の着脱

日々の生活の中で、衣類の着用は外気温や虫などから皮膚を守ったり、気分を変える効果の他、外出時に好みのおしゃれに気を配ったりと精神的にも張りが出る大切な習慣です。

身体に障がいを持った方には、自分で出来ることはしてもらい、出来ないところを介助します。

1. 身体状況にあった脱ぎ着のしやすい衣類を整えます。
2. 普段着や外出着の好みに合わせて用意します。
3. 着脱はプライバシーに配慮します。

片側に不自由のある方が座った状態でシャツとズボンを着る場合

👉 着患・脱健

（着る時は障がいのある側から・脱ぐときは健康な側から）

1. しっかりつかまることが出来るものがあり、身体が安定できる場所で行なう。

2. シャツは、本人が動かせる側の腕を使い、可能な所まで動かせない方の着脱をし、介助者は出来ないところを介助する。（肩、背中、ボタンかけ、整える）
3. 下履き、ズボン（パンツ）の場合は脚を上げられる安定した姿勢を作る。
4. 介助者は両足にズボンを通し膝上まで持ち上げる。
5. 本人に腰まで上げてもらうが、出来ないところを介助する。
6. 全体を、介助して整える。

👉 着脱しやすい衣類とは

1. 伸縮性のある生地。多少ゆとりがあるサイズの服。
2. ボタンより、ホックで止めるもの。



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

NPO法人 地域の寄り合い所 また明日

あったかくて楽しい、 ごちゃまぜのおうち

保育園と認知症デイサービス、地域の居場所を一緒に行なっている施設があると聞き、「地域の寄り合い所 また明日」代表の森田眞希さんにお話を伺いました。利用する人も、サービスの種類も違う人たちが一緒に集う場所は、一体どのように運営されているのでしょうか。



代表の森田眞希さん

誰にとっても心地よい居場所とは

そこは武蔵小金井駅から少し離れた緑の多い住宅地にある、2階建てアパートの1階で、5戸の壁を取り払い、^{ふすま}替わりに襖を入れた横に長い空間でした。高齢者と赤ちゃん、小学生の子どもたち、そして3匹の犬たちがにぎやかに出迎えてくれました。このごちゃまぜのような場所で、どうやって世代の違う人たちが同じ時間を過ごしているのか、ますます興味が湧いてきました。

リビングにはソファがあり、おばあさんが赤ちゃんを抱っこし、その隣のお部屋では小学生の女の子が小さな子の着替えを手伝っていました。その横を小さなワンちゃんが横切り、遠くでは赤ちゃんが泣き、大きなワンちゃんがしっぽを振っていました。



まるでお盆休みに親戚一同が
全員集合したように賑やかでした！

ここにいると、誰がスタッフで誰が利用者なのか分かりません。スタッフの大きな掛け声も聞こえません。また今日のスケジュールや予定も全くなく、その日の天気や様子を見ながら決めていくのだそうです。「だって、あらかじめ決めたらってその通りにはいかないでしょう？」と、なんとも当たり前のように、森田さんが答えてくれました。

一般的な施設でプログラムを決めるのは、スタッフが前もって準備ができて、その日の流れをスムーズに行なえるからです。しかし、ここではそんなことは考えません。来た人が何がやりたいのか、今日は何もしたくないのか、そこだけが重要なことなのです。何もしない日があっても退屈させているわけではなく、「今日は何もしない日」を尊重している。そんな潔さも感じました。

「また明日」は森田さんの雰囲気そのまま、明るくて包容力のある施設だと思いました。2006年の設立当初から全世代が集える場所にする、と決めてスタートしたそうです。森田さんは「このごちゃまぜな居場所が必要だと思ったから、ビジョンに向かって迷いや不安はありませんでした」とおっしゃいました。

支えあうことを学んで

森田さんのスタッフを決めるポイントも、興味深いものでした。スタッフは仕事がテキパキでき、資格を持っている人を選ぶわけではないそうです。この場所の雰囲気を壊さないことが重要だから、しばらくここで過ごしてもらい、どんな声掛けをするのか、どのように過ごすのかを見て決めるそうです。だからここは同じ空気が流れているのだと思いました。

また利用する人は「やってもらう」だけではなく、「やってあげる」人でもある。お話を伺っている間にも、森田さんが小学生にお手伝いを頼む場面があり、それがとても自然に行なわれていました。人は誰でもできる力を持っています。それを自分たちの安心のために奪わない、それが一番大切なことなんだと、こちらにお邪魔して再確認できました。

最後に、ここに来る子どもたちは「赤ちゃんは泣いてもいいこと」、「歳をとっても、誰かの手助けがあれば出来ることは沢山あるし、誰かを手助けすることもできる」ことを学び、大きくなっていきます。それがわかる子どもたちを増やしていきたい、と森田さんはおっしゃっていました。



誰にでも人なつこい、
「また明日」の仲間「ちょびん」



部屋の中でボール遊びを始める子どもたち

ここには昔の日本のどこにでもあった、地域で子どもたちを育て、高齢者を見守るコミュニティの姿がありました。こんなコミュニティが増えたら、報道されているような恐ろしい事件や悲しい事件は減るのではないかと思います。

まさにACTが目指している誰もが安心して暮らせるまちづくりを実践されている「また明日」、なんだかあたたかい気持ちになり、さらに明日への勇気をもらいました。

●連絡先

NPO法人 地域の寄り合い所 また明日

〒184-0014

小金井市貫井南町 4-14-14 ヴィレッジ・パル1F

TEL 042-386-8280 FAX 042-386-8285

E-mail mata.asita@kvp.biglobe.ne.jp

<http://www7b.biglobe.ne.jp/~mata-asita/>

杉並のまちを豊かに

杉並ACTは「生活クラブ運動グループ地域協議会」(現在14団体)の活動の中から、ACTが目指す“地域でたすけあいのまちづくり”を、この杉並の地でより具体的に行なっていこうと、2020年に設立しました。このような経緯もあって、生活クラブやACT運動グループ(たすけあいワーカーズざんか・まちの縁がわ「なかまの家」「すてっぴ&すきっぷ」)との連携で豊かな活動ができているのが、一つの特徴です。



ギターアンサンブルの楽しいひととき



認知症の考え方を変えよう！永田久美子さん講演

3月はコロナで休止していた地域のつどいを、たすけあいワーカーズざんかと共催で行ない、ギターアンサンブルを楽しみました。7月は地域協議会と共催で、認知症介護研究・研修東京センターの永田久美子さん(杉並区在住)をお迎えし、『新しい認知症観』について語っていただきました。

ACT会員の拡大や、共済加入の働きかけも行なっています。課題は、もっともっと地域のACT

会員に参加して欲しいこと！
どうぞご参加くださーい！

杉並ACT代表 樋口 蓉子



● 理事会だより ●

会員意見交換会を開催します

～会員同士の交流は
心豊かで安心な暮らしの源です～

3年ぶりとなりますが、ACT会員意見交換会を開催します。意見交換会は、堅苦しい場所ではありません。お互いに直接顔を見て話す機会がなかなか持てない地域の会員が、つながる場になればと思っています。日頃ACTに対して疑問に思っていることや、ご意見など、気軽に話しに来てください。身近なところで困っていることや気になっていることを、おしゃべりしながらみんなで考えられたら嬉しいです。これを機に、会員同士がお友だちになって、交流が生まれたら素敵ですね。

今年は3つの会場とオンラインで開催します。たすけあいワーカーズの事務所やACTの助成金を受けた居場所などです。お気軽にお越しください。

2023年11月27日(月)
10:00～12:00
ACT練馬たすけあいワーカーズ
ふろしき オープンスペース
西武池袋線「豊島園駅」下車徒歩1分
* 事前申込み不要



2023年12月18日(月)
10:00～12:00
にわのいえ・もとまち
「にわには」レンタルスペース
JR中央線「国分寺駅」下車 ぶんバス東元町ルート
「東元町一丁目」下車徒歩1分
* 事前申込み不要



2024年1月17日(水)
10:00～12:00
くじらハウス
板橋区赤塚7-26-7
東武東上線「下赤塚駅」下車徒歩14分
* 事前申込み不要



2024年2月18日(日)
14:00～16:00
オンライン開催
* 事前にQRコードからお申込みください





政策提案委員会 より

厚生労働省と介護保険制度改定の 意見交換(円卓会議) 6月8日 衆議院議員会館

ACTも参加する「介護の崩壊をさせない実行委員会」は、2024年の介護保険制度改定について、厚生労働省老健局の職員と膝詰めの意見交換を行ないました。

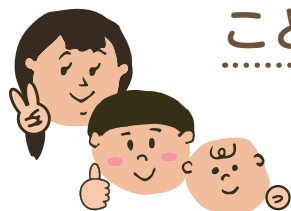
利用者2割負担の対象拡大については、生活への影響を検討し、自治体の介護保険事業計画策定に間に合うように結論を得たいとのことでした。高額介護費は4.4万円の上限設定があるとはいえ、社会保障審議会でも賛否両論があり、机上の家計モデルだけでは見えない世帯の経済実態もふまえ、より慎重な検討を求めました。

また自治体の介護予防・日常生活支援総合事



業への移行は、要介護1・2は認知症の方も多く重度化を招くおそれや、報酬が低いため受け皿となる事業所が不十分で、改めて無理があることを指摘しました。2015年に始まった総合事業ですが、これだけやっても基盤整備が進まないのは、制度設計に問題があるのではないのでしょうか。

参加者から、円卓会議は差し向かいでやり取りができる点が良かったという感想がありました。11月頃改定も大詰めを迎えます。政策提案委員会では介護保険制度の学習会を行なうなど、引き続き動向を注視していきます。



こども基本法制定と子ども支援(全4回)

第1回：こども基本法施行から考える

東洋大学名誉教授 元ACT理事 森田 明美



2022年6月15日にこども基本法（法律としては、こども家庭庁設置法、同法の施行に伴う整備法、こども基本法の3法として2023年4月1日に施行）は成立し、同月22日公布されました。日本が国連子どもの権利条約を批准したのが1994年でしたから、包括的な法律の制定まで約28年かかったこととなります。コロナ禍にあって、子どもの貧困や虐待、不登校などのニュースが飛び交う中で、こども基本法などの理念として象徴的に使われた「こどもまんなか」という耳慣れない言葉がメディアでたびたび取り上げられ、私は、むしろ違和感を強く感じました。みなさんはどうでしたか？

これまで子どもの権利や子ども支援に関する取り組みを考えようと言っても、なかなか少子化対策や子育て支援から展開しようとしなかった国は、「こどもまんなか」社会をどのようにイ

メージしているのか？？の連続でした。しかも審議の途中で、こども基本法律制定の中核に位置付けた子ども施策を司る行政組織を、「こども庁」ではなく「こども家庭庁」にしたり、子どもの権利侵害を防ぎ権利実現を調整・検証しながら進めていく役割のこどもコミッショナーをこの法律では整備しないとしました。

では国は、こども基本法を何のために作ったのでしょうか。立法の意図は何だったのでしょうか。多くの課題をもって成立した法律ですが、私たちはこの国の意図をしっかりと見極め、現代社会の子どもたちの心と体、命の危機的な状況にたいして、法律をまさに子どもの権利としてつかっていかねばなりません。

今回から4回、こども基本法を手掛かりにして、今後私たち大人が考え、行動しなければならないことを考えます。

いきいきサークル紹介「聴く絵本の会」

「聴く絵本の会」の前身は、練馬まちの縁がわ楽多舎の企画でした。午後のゆったりした時間に、今まで読んであげるばかりだった絵本を、読んでもらうという趣旨で始まりました。楽多舎が終了してからは、メンバー宅の部屋を借りて月に1回続けています。

昔読んだ本、教科書で習った物語、小さい時に読んでもらったお話、子どもに読んであげた絵本など、好きな本を持ち寄って読んでいます。聴いていると「この本知っている」とか「読んでもらった」等、いろいろな思い出が懐かしくよみがえって本の世界に入り込んでしまいます。

メンバーは高齢者が多いので、初めに活舌の練習もしています。上手下手は関係なく、みんなが聴き手でみんなが読み手です。次は何を読もうかと、本選びも楽しみのひとつです。最近ではコーラスやフルート演奏など活動の幅を広げ、楽しんでいます。



佐藤さち子 菊地ユリ子

ACTコミュニティ活動応援基金助成団体決定！

<助成期間：2023年10月～2024年9月>



【団体名】NPO法人グリーンネックレス(小金井市)

【活動事業名】社会と交わる手しごと居場所づくり(暮らしの縫いラボ) 事業
地域のネットワークを活かし、様々な手仕事を通じた居場所づくりや、新しい手法による寄り合いの場づくり。地域団体の情報を共同で発信するWebページ制作にも取り組む。

【助成額】216,000円(家賃、Web制作費、人件費、印刷費)



ACTインフォメーション

会員意見交換会を開催します

今年は3会場(板橋、練馬、国分寺)とオンラインで開催します。

どうぞお気軽にお越しください。

お待ちしております。

詳細は6ページをご覧ください。



編集後記

美術館・博物館めぐりが好き。こんな昔にこんな素晴らしいものが！「人類の進歩って一体なに？」と思うこともしばしば。17年前上野の美術館で見た、前1世紀の彫刻「アルルのヴィーナス」の衝撃は今も忘れられません。感動はわたしの元気の素です。

さっちゃん

皆様のご協力とご寄付に御礼申し上げます(9月末現在)

ACTコミュニティ活動応援基金へのご寄付 …… 35件 133,000円

ACTへのご寄付 …… 44件 147,000円



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」

