



通信

会員数 5,060人 共済契約数 1,552件 ACTつながるケア時間数・金額 2,407時間 6,108,355円(11月末)

特集p4-5

ご存知ですか？ “高次脳機能障害”

昨年秋、世田谷の生活クラブ運動グループが
開催した高次脳機能障害の学習会



- p2 2023年まちの縁がわフォーラム報告
「大田・品川区エリアに新たな縁がわを」
葬祭学習会の報告 「費用もかたちも納得のいく葬儀に」
- p3 みんなのアビリティ共済！
「新しい2つのプランが9月保障開始予定」
教えて！介護のコツ 衣類の着脱
「寝たきりで片麻痺の方のベッド上での着替え」
- p6 杉並・ワーカーズまちの縁がわ なかまの家10周年
「感謝を込めて～コンサートと作品展示～」
理事会だより
「アビリティ共済保障改定に向けたアンケート報告」
- p7 政策提案委員会より 「介護保険制度の現状と課題
～制度創設から四半世紀を迎えて～」
こども基本法定と子ども支援
「子ども基本法成立を促した国際社会」
- p8 片付け紹介を利用した方の声／3人でGo!!

2023年まちの縁がわフォーラム報告

大田・品川区エリアに 新たな縁がわを

於：大田区消費者生活センター



昨年10月24日、まちの縁がわ東京主催、生活クラブ東京地域福祉政策委員会と生活クラブ運動グループ・インクルーシブ事業連合共催でフォーラムが開催されました。

これまで組織のなかった大田区、品川区エリアに新たな縁がわを創っていこうという目的のもと、名畑恵さん(NPO法人まちの縁側育くみ隊 代表理事)の基調講演では、日本各地に展開する10カ所の様々な形の活動事例が、パワーポイントでわかりやすく紹介されました。続いて、まちの縁がわ「わ・おん」(小金井市)と「ちっちゃいおうち」(小平市)による、創設から現在に至るまでの活動が報告された後、会場参加14名、オンライン参加23名合計37名がグループに分かれ、地域でやってみたい活動について話し合いました。

名畑さんからのコメントやアドバイスの中で、「人がつながり、情報がつながり、安心感につながる居



グループセッションは、参加者が居場所への思いや活動を紹介し合い、活動のヒントや課題を共有、時間が足りないくらいでした

場所を長く続けるには、できる人が、できる時に、できる分だけ、おおらかに分かち合うことが大切」という言葉に一同うなずき、「居場所と出番」の思いを再確認しました。

小金井・ワーカーズまちの縁がわ わ・おん 山科 凉子



基調講演のパワーポイントより「まちの縁側育くみ隊、故延藤安弘さんのご意志は受け継がれ、日本各地に地域の居場所が広がっています」

葬祭学習会の報告

費用もかたちも納得のいく葬儀に

9月26日 阿佐谷地域区民センター

家族が亡くなった時、悲しむ間もなく慌てて葬儀の段取りをするのは、多くの方が経験していると思います。そんな時、信頼できるところにお願いできるのはとても心強いです。2005年に葬儀費用や内容についての透明化を目指し、東京ワーカーズ葬祭サポートセンターを設立した浅賀ふみ枝さんにお話を伺いました。

生前の準備、病院や自宅で亡くなった場合の対応、お葬式の流れ、葬儀料金の内訳、ワーカーズのサポート、埋葬について最近の葬儀事情を詳細に聞くことができました。葬祭サポートセンターの基本プランは直葬で150,000円、その上で家族に寄り添い希望にあった段取りをしてくれます。コロナ禍から最近では家族葬も増えていますが、広告でよく見かける安価な葬祭サービスは、オプションで段々料金が上がっていくしくみも伺いました。公益社・生活クラブと提



話題も満載で、さまざまな事例のお話もあり、参加者の方とはとても熱心に聞き入っていました

携して葬儀料金も納得のいくものに、またエコロジー棺など環境にやさしい葬儀を目指しています。

突然の葬儀、今まで多くは葬儀社の言いなりだったと思います。自らの経験からワーカーズを立ち上げた浅賀さんのパワーに感動!! とても有意義な学習会でした。

東京ワーカーズ葬祭サポートセンター連絡先
24時間相談受付 Tel 03-5311-6762

(連絡の際は「ACT会員」とお伝えください)

〒167-0021 東京都杉並区井草 4-6-20

ライフ&シニアハウス井草内

高年齢と
低年齢

みんなの
アビリティ共済!

その16

予告

新しい2つのプランが 9月保障開始予定

人生100年時代。「85歳以上でも保険に入り続けたい」という会員の皆さんからの声に応え、**95歳まで続けられる新しいプラン**について検討をすすめています。

80歳までに現在の保障プランに加入し、85歳まで続けた方が対象です。保障を「**入院保障のみ**とし、保険料を**極力負担のない金額**（月額3,000円以内）に抑えます。

また、**15歳未満でも加入できる**プランも検討中です。小学生から高校生まで、月額800円程度の保険料で、入院と傷害通院を**しっかり保障**します。

新しいプランは詳細が決まり次第、ACT通信やチラシ等でお知らせします。

アビリティ共済は、会員による会員のための保険

95歳まで
続けられるのね!
助かるわ!



です。病気やケガで困った時はお互いを支えあい、剰余は地域のまちづくりに役立てられます。まだアビリティ共済に入っていない皆さん、この機会にぜひ、加入をご検討ください。

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9回 教えて! 介護のコツ



衣類の着脱——片麻痺の方のベッド上での着替え

ベッド上での着替えでは、本人の健康状態（気分やめまいなど）や身体状況（床ずれや傷など）により注意が必要です。室温や肌の露出にも気を配ります。本人に確認し、介護者が肌など観察します。本人が出来ることはしてもらいます。

上衣（前開き）とズボンの場合

上衣 ボタンをはずします。両肩から上衣を脱がせ、下に下げます。動かしやすい腕から肘を抜きます。脱がした袖や身ごろをからだの下に差し込んでおき、動かせる腕が下になるよう側臥位*にして、もう一方の肘を抜きます。

次にその状態で新しい上衣の袖を通し、背中側にある身ごろを寄せて差し込んでおき、仰向けにしてからもう一方の袖に腕を通します。やや横向きにして肩・襟を整え、背中にしわがないようにし、ボタンをとめます。

ズボン 膝を立ててもらい片足ずつズボンを下げおしりからはずし、膝を伸ばしてから片足ずつ抜きます。履くときは、片足ずつおしりの下まで通し、膝を立ててやや横に倒しておしりを浮かせずズボンを上げます。この動作を左右交互に少しずつ行ないます。最後にしわと横ずれを整えます。

側臥位*：腕を下にして横向きに寝た状態

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

「教えて介護のコツ」の動画は
こちら。ACTチャンネル登録
をお願いします!



ご存知ですか？

“高次脳機能障害”

高次脳機能障害は外見からは障がいがあることがわかりにくいいため、本人や家族の負担が大きなものになっています。昨年秋に世田谷で理解と支援についての学習会が開催され、34名の参加者とともに、事例を通した話に多くのことを学びました。

講師は、日本脳損傷者ケアリング・コミュニティ学会代表理事、世田谷公園前クリニック名誉院長の長谷川^{みき}幹先生。長谷川先生は、リハビリテーションや講演を通して、高次脳機能障害の理解を深め支え合うまちづくりに貢献されています。

症状があっても 外見からは分かりにくい

高次脳機能障害とは、脳卒中などの病気や交通事故などで脳の一部を損傷したために、記憶、行為、言語、注意等について脳機能の一部に障がい起きた状態を言います。外見からはわかりにくく、本人が自覚していない場合も多く、周りの十分な理解も得られず誤解されてしまうことがあります。見えない障がいとも云われています。

脳の一部にダメージを受けても、機能の障がいを補うことが可能で、症状以外は普通です。判断力は残っていても言葉が出ない、古い記憶は残るが新しいものは難しい、本人が大事と思っていることしか覚えていない、聞く力が弱い、など人によって症状は様々です。



講師の長谷川幹先生。専門的なことを具体的な事例を交えて、とてもわかりやすくお話しくださいました

周りが支えることで 前向きになれる

発症前と現在とのギャップに悩むため、心理的な落ち込みは、障がいの重症度には関係ありません。また障がい重い場合は、自身で症状を自覚するまで数年かかることもあり、長期的な視点に基づく支援が求められます。時間はかかりますが、4、5年経って頭で考えられるようになると力を発揮します。

自己決定したという感覚は大事で、失敗も前向きに捉えるようになり、リハビリや周りの理解によって徐々に改善をしていきます。心理的に不安定で怒りやすくなることもあります。家族や周りで原因を理解して、優しく知識を提供することで安心でき気持ちも収まります。記憶を取り戻すことや体を動かすことで段々と回復していきませんが、発症前を基準にするのではなく、今どれだけ回復したかを評価することが大事です。

認知症と症状は似ていて誤解することもあります
が、そもそも最初の起点が違い高次脳機能障害は改
善していきます。全国でも内科系の医師で、具体的
な内容と対応まで理解している人は少ないそうです。
とても繊細な障がいで、日ごろから自然に付き合う仲
間がいることが大切です。コミュニケーションを取る
ことで信頼関係も生まれ、前向きになれます。さらに
当事者は支援の受け手でもありますが、支え手にも
なれることを周りが理解することが大事です。

当事者の声

最後に当事者の方から発言がありました。^{ひろい}廣井加
代子さんはマスメディアの第一線で活躍、ご自分の
会社を立ち上げ、連日の激務から脳梗塞を起こし倒
れ、生死をさまよいました。やっと動けるようになって
も記憶力がなくなり、仕事復帰も断念。しかしそ
の後リハビリを続けて15年経って、話せるようにな
りました。大変なご苦勞をされましたが、今では、外
見も話すことも、ほとんど問題なくなりました。その

経験から「高次脳機能障害を考えて行動し、伝える会」
リンゴの木の代表として自助グループを月2回行な
うなど、活発な活動をされています。見えにくい障が
いのことを、もっと広め、社会に役立てたいと活動す
る仲間を募集しています。

リンゴの木 廣井加代子さん連絡先
E-mail kayoko888hiro@docomo.ne.jp

アクト わんわん ACTの11

ふれすたクッキーの取り組み

ACTでは生活自用品として、高次脳機能障害の方
を応援する取り組みをしています。NPO 法人 VIVID
の就労継続支援B型事業所「フレッシュスタート目白」
で作っている、ワンちゃんのおやつ、ペットクッキー
を扱っています。材料にこだわった、愛犬にやさしい
無添加クッキーとして人気があります。ぜひみなさん
も応援購入してください。



就労継続支援B型事業所「フレッシュ
スタート目白」の11ふれす
たクッキー



生活クラブ生協のこだわりの食材を素材に使用し
た、ペットクッキー。
チーズ・おから・にぼし味の3種類。20gと40g
入り。(にぼし味は原料不漁のため現在は、チー
ズ味とおから味のみ取扱いとなります)



「フレッシュスタート目白」は、人生の半ばで
障がいをもった人たちが中心になって働いて
いる就労継続支援B型事業所です。
もう一度新しい人生を歩き始めよう、という
思いを事業所名に込めています。2018年に
開設しました。
リユースショップを開いて、地域の人とふれ
あいながら仕事をしています。「11ふれすた
クッキー」は自主製品として、
大切に手作りしています。





杉並・ワーカーズ

まちの縁がわ なかまの家10周年



感謝を込めて～コンサートと作品展示～

11月9日「アビリティクラブたすけあい」と「杉並 ACT」の支援を受け、杉並の久遠教会全体を拝借し、「なかまの家 10周年記念 地域のつどい」を開催しました。お天気と人と場所に恵まれ、128名の参加者を迎え大盛会でした。音響の良い礼拝堂にプロのピアノ、バイオリン、チェロ、声量ある歌声が響き、素晴らしい演奏は圧巻でした。「生の演奏を間近で聴くことができ、その迫力に感動した」と喜びやお誉めの言葉を沢山戴きました。

サロンでは、「10年の歩み」の年表とともに、メンバーの書道、絵画、手芸作品を展示し、それを観賞しながらのコーヒーと手作りケーキの懇親会は楽しいひとときでした。メンバーの年齢を考えても、



礼拝堂で弦楽や歌のコンサート。来場者も「小さい秋みつけた」「ふるさと」を合唱しました

今回の“地域のつどい”^{*}は一区切りとなり、本当によかったと思います。来場者、スタッフも皆、満足の日でした。地域の居場所である「なかまの家」がこの先も一緒に活動できるよう日々励んで参ります。

杉並・ワーカーズまちの縁がわなかまの家
代表 浅沼 幸子

* “地域のつどい” は地域の方に ACT 運動グループの活動を知らせるための催しで、ACT から年間3万円の費用補助をしています。



力作揃いの作品展示も、来場者を魅了しました。

理事会だより

アビリティ共済保障改定に向けたアンケート報告

ACT 通信 8月号に同封したアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。約400名の会員の皆様からご回答をいただきました。

(以下、人数は複数回答が含まれます)

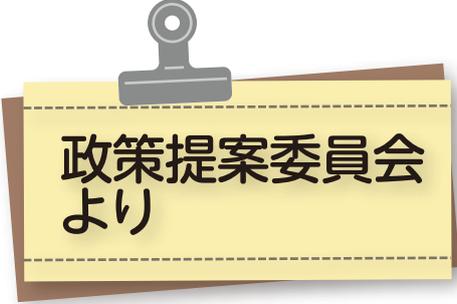
- 85歳以降も続けられるプランがあればよいと答えた方は312名、希望する保障は、入院286名、ワーカーズ・ケア135名、傷害通院89名、死亡57名の順でした。
- 15歳未満のプランについて、あればよいと答えた方は167名、希望する保障は、入院113名、傷害通院100名、手術47名でした。

- 必要な保障に対し、適当だと思える保険料は、月額3,000円～4,000円と答えた方が141名、4,000～5,000円が103名でした。

終末期医療の入院保障は、必要と答えた方が190名、必要ないと答えた方が105名でした。

(終末期医療の保障は、保険料が高額になることから、今回は導入しないことになりました。)

▶▶皆様からのご回答をもとに、85歳以上の方が続けられるプランと15歳未満でも加入できるプランの検討をすすめています。新しいプランの概要は、p3「みんなのアビリティ共済」をご覧ください。



政策提案委員会 より



介護保険制度の現状と課題 ～制度創設から四半世紀を迎えて～

政策提案委員会は、ACT 運動グループのケアの現場から見える課題を、国や自治体に政策提案を行なっています。地域の政治団体である生活者ネットワークも委員会メンバーとして、連携した活動を行なっています。

昨年11月、生活者ネットワークでは、「NPO 法人暮らしネット・えん」代表理事の小島美里さんを講師に、介護保険制度の学習会を開催しました。「超高齢社会を迎え、高齢者の単身世帯や夫婦のみの世帯が増加傾向の中、介護を担う人材不足は深刻化し、サービスは介護予防に力点が置かれ、本来必要な支

援が不足している。特に、介護の原因疾病は認知症が一番多いにもかかわらず、認知症に特化したサービスがない。」など多くの課題提起をいただきました。

政策提案委員会では、ACT 会員や市民に向けて、地域ごとの介護保険制度の学習会の開催を進めています。制度は創設以来3年ごとの見直しで使いづらくなってきています。介護保険を利用する人、サービスを提供する側の声をもとに、高齢になっても安心して暮らせる制度づくりに向けて、これからも政策提案に取り組んでいきます。

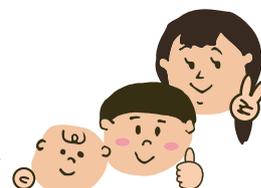
府中市議会議員 ACT 会員 奥村幸子

こども基本法制定と子ども支援（全4回）



第2回 子ども基本法成立を促した 国際社会

東洋大学名誉教授 元 ACT 理事 森田 明美



誰もが生まれながらにして「人権」が大切にされなければならないことは、誰もが疑うことはありません。けれども、これが「権利」となると、そうはいきません。

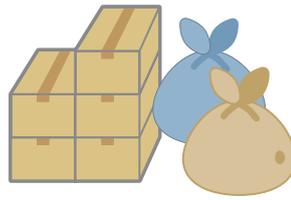
権利は、様々な状況にある人たちがそれぞれの権利侵害の中で自覚し、権利を勝ち取ったものです。ですから、選挙権など政治活動が制限される子どもの権利は、男女平等や、少数民族の権利などおとなの権利と比べるとかなり遅れて整備されてきました。こうした特定の人々を対象にした権利の実現が必要だと多くの人々が認識し、それを世界のさまざまな国が、権利を具体化しようになると、国連としてみんなで条約として定めて、権利の具体化に取り組もうということになります。その権利の一つが子どもの権利であり、その権利を条約にしたものが子どもの権利条約です。ポーランドの呼びかけにより議

論が始まり、1989年に国連は非常に珍しく当時の国連加盟国全会一致で採択しました。日本は世界の158番目1994年に、やっと子どもの権利条約を批准しました。

その後日本では、憲法にもとづき、国際法である子どもの権利条約を守り、子どもの権利条約を具体化するために、様々な法律や施策をつくってきました。児童虐待防止法、子ども若者支援法、子どもの貧困対策法など時折に、子どもの権利条約の具体化につながる施策を包含した法律をつくり、その理念や原則を入れ込んだりしましたが、なかなか包括的な子どもの権利条約を日本として具体化する法律は作られませんでした。この間、多くの基礎自治体の子どもの権利条約の具体化のための自治体での取り組みを進めるために、子ども（の権利）条例を制定してきました。

片付け紹介を 利用した方の声

ACTは家財の片付けを行なう事業者を紹介しています。回収したものはリサイクル・リユースにこだわってごみを減らし、気持ちに寄り添って困りごとを解決します。



「母の施設入所で、不要品の処分をお願いしました。親切で、丁寧に選び分け、汚れや埃がついていても笑顔できばきと作業をされていました。お世話になったたすけあいワーカーズやACTという存在が見えていたので、安心して利用できました。母の所有物を片付けたという後ろめたさがありましたが、再利用という形で引き取っていただき、心から感謝申し上げます。」

お問い合わせはお気軽に!
(ACT 会員とお伝えください)

見積り無料

企業組合あうん (荒川区) TEL 03-5604-0873
 一社) 共働事業所よって屋 (府中市) TEL 042-319-1001
 企業組合ワーカーズ・コレクティブ 鞆ケイアッシュわだちえっさほいさ
 (小平市) TEL 042-309-6363

詳しくはこちら(チラシ)を
ご覧ください。



ACTインフォメーション

第6次中期計画策定 プロジェクトメンバー募集

このプロジェクトは理事会の諮問を受けて設置され、社会状況を見据えながら、ACTの役割や事業展開など2025年度から5年間の方向性を検討していきます。

募集人数：2名

活動期間：2024年4月～2025年4月
(月1回程度のオンライン会議)

400字程度の応募動機を添えて、ACT事務局までご連絡ください。(メール・FAX) 締切は2月10日(土)です。応募多数の場合は、抽選となります。

皆様のご協力とご寄付に御礼申し上げます
(12月末現在)

ACTコミュニティ活動応援基金へのご寄付	44件	152,000円
ACTへのご寄付	64件	328,560円

編集後記

2年ぶりに健康診断を受けました。全く節制をしなくても結果はいつも二重丸です。しかし体重が少し増え、年のせいと思っていたら何と筋力がアップ。この年で筋肉が付くのは珍しいと云われ、益々元気に活動している単純な私です。 K・Y

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」

