

# 通信

特集 P4-5

## 自分のための生きがいをつくる場所 いつも自分が主役

NPO法人シニアライフセラピー研究所



デイサービス「カルチャースクール亀吉」の入り口。中の直売所では、デイや就労支援事業所の利用者さんがつくったパンやお弁当などを販売

- P2 まちの縁がわ国立 ほっとスペースかふえカサムシカ  
介護予防・日常生活支援総合事業通所型サービスBに参入しました  
ACT市民後見人養成講座 最期まで自分らしく生きたいひとの伴走者 市民後見人になろう！
- P3 みんなのアビリティ共済 親切！スピーディーな対応が嬉しい！  
教えて！介護のコツ「家庭介護技術教室」があったらいいな！と思いませんか
- P6 ACT会員意見交換会を開催しました  
理事会だより ACT総会にご参加ください
- P7 政策提案委員会より 訪問介護報酬引き下げ！！大問題  
こども基本法制定と子ども支援 東京都の子ども条例の制定と子どもの権利施策の取り組み
- P8 いきいきサークル紹介 着物リメイク“ちくちく”（府中市）  
ACTコミュニティ活動応援基金助成団体決定！  
3人でGo!!

## 介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービスBに参入しました

一昨年の秋に生活者ネットワークを介して、国立市の福祉保健課長にヒアリングを行なったところ、国立市では数年前からサービスBを実施して通所型3、訪問型1の事業所が認定されていることが分かりました。その事業内容はかふえカサムシカで実施しているものと大差なく、「該当しています」と太鼓判を押され、早速申請手続きをしました。

該当している10事業（100歳体操・軽体操・ノルディックウォーキング・折り紙教室・ニット教室・絵手紙教室・手縫い教室・エッコロ弁当・ほっ



1月にワーカーズ10名で研修に訪れた立川防災館にて

とサービス・傾聴、相談)の年間計画や「まちの縁がわ国立」全体の予算も提出しました。その後、市の介護保険課職員がヒアリングや見学をされました。要員の3名以上の「国立福祉サポーター」の認定が条件なので市の研修を受け、2023年度から交付金を受けることになりました。(初年度15万円、次年度から12万円)

やっていることは今までと変わりませんが、責任を強く感じ、救急救命法や消火体験の研修を受けたりしています。今までも毎年、介護予防事業助成金を受け、地域包括や市役所と繋がっていたのにサービスBの情報は全くなく、ヒアリングの重要性を実感しています。

まちの縁がわ国立 かふえカサムシカ  
代表 辰田智子

### ▶通所型サービスB

介護予防を目的とする介護保険の総合事業の通所型サービス。

地域住民が主体となり通いの場を設け運営し、要支援の方を対象に交流やレクリエーションなどの活動を行なうサービス。

## ◎2023年度 ACT市民後見人養成講座 報告 最期まで自分らしく生きたいひとの伴走者 市民後見人になろう！

ACT市民後見人養成講座は、全4講座をオンラインで以下の要領で開催しました。2月16日「成年後見制度の概要とその必要性」(講師：藤原孝公さん 東京都社会福祉協議会地域福祉部権利擁護担当総括主任)、2月18日「対象者への理解」(講師：古山友香さん 精神保健福祉士)、2月19日「成年後見人の活動の実際」(講師：土井雅生さん NPO法人成年後見なのはな理事長)、2月21日「市民後見人として知っておきたい社会制度や地域資源」(講師：藤澤美樹さん ACT成年後見事業運営委員・社会福祉士)。

受講者は、全4講座受講11名、3講座6名、2講座3名、1講座1名でした。各講座とも2時間、内容はたっぷり具体的な事例の紹介もあり、わかりやすいものでした。4講座目の最終日には、

受講者が受講のきっかけや講座の感想などを述べ合い、オンライン上での交流を行ないました。受講者の中には、ACT成年後見事業の活動に参加の意向を示してくれた方もいました。

ACT成年後見事業運営委員会



左がNPO法人なのはな土井雅生さん

みんなの  
アビリティ共済!

その17

2024年はみんなでアビリティ共済加入**100件**が目標!  
アビリティ共済のチラシを見てください!  
どこにでも説明にいきます!!

## 親切!スピーディーな対応が嬉しい!

共済事務局の担当職員3人に共済にかける想い♥を聞きました。

共済動画配信中



### 共済担当理事



きくち しげこ  
菊地成子さん



つるしまよしこ  
鶴島佳子さん



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

### 職員



はやかわ  
早川みどり  
さん

昨年度から財務局提出書類作成全般を担当し、わからないことだらけですが、計理人や業務精通者に助けられながらなんとか…うれしいことは、契約者に「入ってて良かった!」と言っていただけのことですね!



かわの ち え  
河野千枝  
さん

共済事務の他、取次店向けの共済ニュース、加入プレゼント用メッセージカード、募集人の名刺、加入30年感謝状など楽しみながら作っています。電話では、笑顔でゆっくり、わかりやすくを心がけています。

### たよりになる助っ人



すぎもとひろこ  
杉本拓子  
さん

多岐にわたる業務に圧倒されつつも日々奮闘しています。会員のための保険であり、ワーカーズ・ケアがあることなど、これからも自信をもっておすすめていきます!



おりもとけんじ  
折本謙二さん  
保険計理人



すけがわゆうじ  
助川裕滋さん  
業務精通者



はとりかずなり  
羽鳥一成さん  
業務精通者



## 第10回 教えて!介護のコツ

### 「家庭介護技術教室」があったらいいな!と思いませんか?

ACT在宅介護研究会は、たすけあいワーカーズメンバーの有志が自主的に立ち上げた会員活動です。共に学習しながらより良いケアのやり方を蓄積し、ACTの介護技術ポリシー(「引っ張らない」「持ち上げない」「じゃましない」「出来ることはしていただく」)を基に、より良い介護技術の研鑽を積んできました。また、たすけあいワーカーズの介護技術研修やACT初任者研修の講師を担い、介護技術の継承に努めてきました。

このたび、その技術をもっと広く会員のために役立てられないかと考え、まずはニーズ調査を行なうことになりました。

右記のQRコードからアンケートの回答に是非ご協力をお願いいたします!



- Q1 家庭でご家族の介護をしていますか?
- Q2 介護のやり方で、わからないことがありますか?
- Q3 家族介護のための技術教室があれば、参加したいですか?
- Q4 介護についてお困りのことを、どこ(誰)に相談していますか?
- Q5 お住まいの地域を教えてください(区・市)

QRコードからの回答が難しい場合は、FAXやお電話でも受け付けます。 FAX番号 03-5302-0394



「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!

新しいメンバーも  
募集中です。

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

# 自分のための生きがいをつくる場所 いつも自分が主役

## NPO法人シニアライフセラピー研究所

<sup>くげぬま</sup>  
藤沢市鵜沼海岸にあるNPO法人シニアライフサポート研究所は、「夢をかたちに」をスローガンにかかげ2006年に設立、20年近く活動を続けてきました。現在は介護保険、障がい福祉、不動産(住まいの問題解決、居住支援)などの15の収益事業と、地域福祉、傾聴、海外支援など28のボランティア事業と合わせ43の事業を行なっています。

理事長の鈴木しげさんにお話を伺いました。



代表の鈴木しげさん。  
視覚障がいですングラスがダンディ

## 地域福祉はまずまちづくりから

鈴木さんは1996年からホームヘルパーとして現場で働き、その後NPO法人を立ちあげ1人ケアマネジャーとして事業を始めました。そして事業で得たお金を活用して地域に必要なものを沢山つくり、現在では鵜沼地区社会福祉協議会理事、子ども会や鵜沼つながり隊なども主催しています。

鈴木さんは、前職では、大手医療福祉法人で施設の立て直しや立上げを行なっていましたが、経営方針に違和感があり、地元に戻り地域福祉の向上を目指した活動に方向転換しました。鵜沼のまちを若い世代も高齢者も一緒に楽しめるまちにしたい、その実現に向けて様々な取り組みをして、今や鵜沼には若い世代がどんどん増えています。

最初は自宅の空いているスペースで居場所をスタートさせ、ご近所さんに声をかけて、美味しいものを食べおしゃべりをする、そこから自然に支えあいのシステムができました。集まった人で地域に何が欲しいか、それをつくるにはどうしたらいいかも自分たちで知恵を絞る、こちらでお膳

立てするのではなく、高齢者も持てる力を発揮して主体的に活動することで元気になります。最初は地域のつながりをつくろうと、色々な場に参加して親しくなりました。やがて介護の相談が増え、必然的にヘルパーステーションを開設、そこから事業やボランティア活動などが広がっていききました。

## 一人ひとりの力を発揮して

障がい者就労継続B型事業で行なっているパン工房と、地域密着型・共生型デイサービスを見学しました。「パン遊房亀吉」は藤沢市でも有名なパン屋さんで、ふるさと納税サイト「さとふる」パン部門ランキング1位にもなりました。材料は国産小麦・天然酵母、からだにやさしいパンを優しい気持ちで作っています。ここに通う利用者さんは「毎日仕事に来るのが楽しみで、創作パンも次々に考えています。」と笑顔で話され、天然酵母のふんわりとしたいい香りが店いっぱいに広がります。



カフェ&ランチ・レストラン「かめキッチン」。デイサービスの利用者さんとボランティアさんが調理をします

デイサービスは、来所した時に運動をするか調理をするかを決めます。調理の利用者さんは有償ボランティアとして、併設のカフェ&ランチ・レストラン「かめキッチン」の厨房でボランティアさんと一緒に料理をつくります。90歳の認知症の利用者さんがレタスをちぎってサラダづくりなど、出来る事は積極的に任せています。また古い建物なのでバリアフリーではありませんが、それは逆に機能訓練になります。職員は2～3名+ボランティアの少人数で、ケアされるのではなく持てる力を発揮して“デイサービスは当事者がつくっていく”を基本にしています。ここでは利用契約の際に3つのルール、「お互いさま」「事故は起きる」「サービスはしない」に同意してから、デイサービスを利用するそうです。

鈴木さんは、「私はほとんど動かなくても、人に任せることで出来てきた。当事者自身で必要なしくみを自分でつくることが大事です」とおっしゃいます。

また驚いたことに2025年は介護保険からの撤退を考えているようで、「縛りがなくなれば、もっと自由に色々なことが出来ます」とおっしゃいました。多くの事業を立ち上げてきた鈴木さんですが、気負いなく自然体でお話しされます。聞けば聞くほど納得で、目からウロコでした。

年齢・障がいなどは関係なく、個人が持てる力を発揮して楽しく暮らせるまちをつくることは、ACTの理念と同じです。シニアの経験を大いに活かして、人と地域を豊かにする実例としてお話を聞いて元気をいただきました。



パン遊房亀吉  
障がい就労支援事業所の利用者さんが丁寧に作っています

### ◎連絡先

NPO法人 シニアライフセラピー研究所

<https://slt.tanemaki.fun>

亀吉本店/パン遊房 亀吉

神奈川県藤沢市鵠沼海岸7-20-21

電話：0466-34-8550

法人名の由来は「人生経験豊富な知恵者であるシニアの人生(ライフ)を活用して、世の中をよくしていく療法(セラピー)を研究していく場」

## にわのいえ・もとまち「にわには」 レンタルスペース（12/18 国分寺市）

ACT会員11名が参加し、にぎやかに行なわれました。提供していただいた空き家を利用してオープンした「にわには」は、とても居心地のよい場所で、いろいろな方が出入りし、地域の居場所としてしっかりと根付いていました。

長く活動されている方々からは、ACTや生活クラブ運動グループ、アビリティ共済ができた経緯など、興味深い話を聞くことができました。また、最近会員になられた方から、「会費が誰かの役に立つという、ゆるやかな社会参加のひとつとしてACTがあると思い、加入しました。」というお言葉があり初心にかえた気がしました。時間が短く感じた意見交換会でした。



## くじらハウス （1/17 板橋区）



参加してくださったのは3名のACT会員と、くじらハウスを運営されているたすけあいワーカーズあやとりのメンバーのお二人でした。

くじらハウスは、たすけあいワーカーズあやとりとご縁のあった方から「ぜひあやとりさんに使ってほしい」と1軒家を貸していただくことになったそうで、地域に解放されている居場所です。そんな素敵な場所で会員の方から「自分の今後を相談できる場所が欲しい」など、ざっくばらんにお話しができました。会員のみなさんと気軽にACTのことや、自分の考えていることを話す機会がもっと必要だと感じました。

\*11/27 ふろしきと2/18 オンライン開催は参加者がありませんでした

## 理事会だより


### ACT総会にご参加ください

ACTは生活クラブ生協から生まれ、住み慣れた地域で誰もがその人らしく暮らし続けることができる社会を目指し、必要なくみや機能をつくるために事業をすすめてきました。しかし社会状況が変化し、格差や孤立、介護保険の危機など、多様化する課題に直面し、今まさにこれからのACTを考える大切な時期に立っています。



2024年度ACT総会は5月25日(土)午後、北沢タウンホールで行ないますが、今回の総会前の公開講座は、いつものように講師をお呼びしてお話を聞くという形ではなく、会場にお集まりいただいたACT会員の皆さんと、ざっくばらんからこのACTについて一緒に話し合う場にしたいと考えています。

今年度はACT第6次中長期計画策定の年でもあります。皆さんからのご意見を中長期の計画に取り入れながら、次の10年20年につなげていきます。どうぞ北沢タウンホールに足をお運びくださいますよう、よろしくお願いいたします。



## 政策提案委員会 より



## 訪問介護報酬引き下げ!! 大問題

政策提案委員会は、ACT運動グループなど“現場”から報告される課題を元に政策提案をしています。2024年の介護保険制度の改定は、厳しい介護人材不足の解消に向けてはまず基本報酬のアップが必要と求めてきました。これまで国は処遇改善加算で対応しましたが、小規模事業所は加算をとるのも条件があり難しい状況です。処遇改善ではなく全体に報酬を上げないと、ますます働き手がなくなります。今回の改定は全体に報酬はアップしましたが、訪問介護事業だけが引き下げられ、これでは介護の崩壊を招くと、多くの福祉団体が抗議の声を上げています。

ACTは介護保険制度の問題点を「介護の崩壊をさせない実行委員会」と、フォーラムや院内集会で発信してきました。今回の訪問介護報酬

引き下げについても、2月に厚生労働省との円卓会議で撤回を求めました。参加者全員が一度現場を見るべきだと訴えました。

また、東京都の新年度予算の中に介護従事者向け居住支援特別手当が示されました。対象は都内の介護職、ケアマネジャーです。勤続経験5年以内が月2万円、6年目から月1万円が支給されます。しかし勤務期間で差をつけるのは、経験の長い人のモチベーションが下がります。さらに労働時間が週20時間以上の条件など、懸念されることがあり、都庁で生活者ネットワークを介してヒアリングを行ないました。今後の影響なども検証しながら柔軟な対応を要望しました。現場からの声をしっかり伝えることがとても重要だと実感しています。



## こども基本法制定と子ども支援(全4回)

### 第3回：東京都の子ども条例の制定と 子どもの権利施策の取り組み

東洋大学名誉教授 元ACT理事 森田 明美



私は生活者ネットワークと一緒に20年近く、子どもの権利条例東京市民フォーラムの活動を進めてきました。また青島都政の時に始まった子どもの権利擁護の前段としての、子どもの権利擁護活動にも取り組んできました。その後も子どもの権利にかかわる条例と権利擁護機関を東京都につくるための様々な活動をしました。そうした活動のさなかに浮上したのが、東京都こども基本条例制定でした。

2020年秋から都議会議員の学習会を繰り返し、2021年2月の都議会で一気に議員提案条例として東京都こども基本条例を3月に成立させることができました。(4月1日から施行)このような経過での成立で、ほとんど当事者の子どもや若者が意見を言う機会もなく、議会での大激論によりできた条例でした。権利擁護の仕組みは入りませんでした。子どもの権利条約の4つの一般原則、①子どもの最善の利益、②成長発

達生きる権利、③差別の禁止、④子どもが参加し意見表明する権利が明示され、横断的な行政機関と財源の確保がうたわれました。都の取り組みでは、まず事業実施を担う「子供政策連携室」がつくられました。一番大切な子どもたちの意見を聴き、条例を学ぶ機会を設け、子どもや子育て世代、子どもにかかわる人たちに広報する取り組みを要請しました。

2022年度から、基礎自治体の多様な子どもの権利実現の施策への助成事業が始まりました。2023年度にはこどもホームページのたちあげ、こども基本条例ハンドブックや子どもの権利動画が作成され、参加・意見表明・反映を子どもたちが実感することが増えています。2024年にはこども未来アクションができ、東京都はこども基本条例制定により、子どもの権利の具体化施策が都内の自治体に広がってきたと言えます。



## いきいきサークル紹介 着物リメイク “ちくちく” (府中市)

母が着ていた思い出の着物や浴衣など使わなくなった着物を役立てたい、何とか洋服や小物に作り直したいと思い、5年前に古い着物と本や情報を持ち寄り、“ちくちく”は始まりました。

古い着物が、洋服やバッグやブローチなど、和の加わった素敵なものになっていく時のワクワクがあります。月1回の活動ですが、タンスに眠っていた着物が新しい命を吹き込まれて、生き生きとして



いつも6人のメンバーで賑やかに作業しています



みんなで作ったお雛様

ている姿を見るのは楽しいです。  
海老原昌子・荻野泰枝

## ACTコミュニティ活動応援基金助成団体決定！

<助成期間：2024年4月～2025年3月>

【団体名】NPO・ACT江戸川たすけあいワーカーズもも(3年継続2年目助成)

【活動事業名】みんなの居場所「もも」～ここプロジェクト～

【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た居場所づくり。ひとり親や低年齢での出産、外国にルーツがある人などに沐浴教室やお弁当の提供などを行なう。

【助成額】260,000円(自動ドア修理費・家賃・人件費他)

193号特集の高次脳機能障害学習会の主催は「世田谷・生活者ネットワーク」でした。記載が抜けておりましたこととお詫びいたします。



## ACTインフォメーション

### 第26回総会のお知らせ

5月25日(土)  
12:30～14:00 (仮題)みんなで考えよう  
これからのACTのこと  
14:15～16:45 総会  
北沢タウンホール第1・2集会室  
(小田急線、京王井の頭線「下北沢駅」より徒歩5分)

### 編集後記

少し前に体調不良が続き、食欲もなく、外に出て友達と会うことも億劫になりました。その時は、世界が色をなくした気がしました。今は元に戻りましたが、人生の楽しみは生きる活力になると実感しました。(h)

### 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 …… 59件 226,560円  
ACTへのご寄付 …………… 87件 451,766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」

