



# 通信

特集 P4-5

## 共に働く事業所 片づけ&リユースショップ はちどり それぞれのひとしずくを集めて



はちどりスタッフのみなさん



元美容院だったお店を改装したリユースショップ。片付けで引き取った品や、寄付品を販売、モノの命を生かします

- P2 地域ACTって何？
- P3 私らしく地域で働く ワーカーズまつり報告  
みんなのアビリティ共済 心配を安心して GoGo! 加入目標100件 みんなで声かけ活動中！
- P6 成年後見事業の電話相談、使って安心しませんか  
教えて！介護のコツ 自立に向けた排泄介助
- P7 政策提案委員会より 訪問介護報酬引き下げ！！  
理事会だより 初任者研修はじまります
- P8 ACTコミュニティ活動応援基金 地域の居場づくりの活動を応援します  
3人でGo!!

## 地域ACTって何？

地域 ACTってご存知ですか？地域ごとの会員同士のゆるやかなつながりです。ACTは地域で人がつながりたすけあい、安心して暮らせるまちづくりを目指しています。都内に約5,000人の会員がいますが、同じ地域に住んでいてもまったく顔がみえません。もっと地域ごとに会員同士がつながれるように、地域ACTの仕組みをつくりました。ACT設立当初からの会員も入ったばかりの会員も、地域ACTが出来たことで声を掛け合い集まり、楽しい企画を考えます。ACTは「地域ACTまちづくり基金」を活用して活動費を支援しています。地域ACTは地域の会員への情報発信と交流の機会の提供、そしてその地域の住民へACTへの理解と参加を呼びかけるために活動しています。

現在9地域にある地域ACTは、それぞれ色々な取り組みをしています。例えば世田谷ACTは、

お散歩会で街歩きしたり、ACT会員の中のベテランケアマネジャーが講師になり介護を考える会を開催し、いきいきサークルとして登録しました。またワーカーズをリタイアして世田谷に移住してきたSさんは縫い物が得意、着物をリメイクしてワンピースや小物をつくり、毎月の定例会は素敵な装いでいらしています。次回は縫い物教室を検討中です。

ACT会員が3人以上で準備会をスタート、生活クラブ運動グループの地域協議会にも参加します。ACTで隔月にまちづくり委員会が開かれ、それぞれの楽しい活動報告がされています。

地域ACTは、会員だからこそ活用できる特権です。ACT会員でいて良かったと実感できる取り組みです。ACT会員のいる全地域で進め、会員の輪を広げましょう。あなたの地域での取組みを私たちが応援します。



世田谷ACT「お散歩会」  
小田急線の線路跡地「下北線路街」を散策  
お店や施設も個性的な新しい街にわくわく！

定例会は企画の話し合いや地域の情報、介護保険や政治経済、ときには愚痴や不満など、自由にお喋りをしています。みんな温かく、前向きな明るい気持ちになれます！

### 地域ACT

杉並・国分寺・町田・小金井・武蔵野・世田谷・江戸川・小平・豊島・大田準備会（設立順）

参加したい方、活動を始めたい方、興味のある方、ACT事務局までお気軽にお問合せください

TEL 03-5302-0393



# 私らしく地域で働く ワーカーズまつり報告

7月21日に練馬のCoconeriホールにて東京ワーカーズと共催で「ワーカーズ・コレクティブ夏祭りわっしょい!!」を開催しました。コロナの影響もあり4年ぶりの開催でしたが、東京ワーカーズとACT運動グループから多くのワーカーズが参加しました。

第1部は、地域で新しい働き方で起業した若者たちの活動紹介。地域の困りごとや相談から事業をすすめていく「ハッピーエナジー株式会社」と、自分たちのやりたいことを仲間同士で実現していく「アーバンズ合同会社」。どちらも苦労はあっても、やりたいことを実現していく勇気とエネルギーに大きな希望と元気をもらいました。



楽しく盛り上がった「かんしょ踊り」



若者たちの起業報告に元気をもらいました

赤ちゃん人形で重さ体験



第2部は大交流会。各ワーカーズが趣向を凝らしたブースでは、手作り品や、おいしいパンの販売、介護相談、赤ちゃんの重さ体験や装身具を着け高齢者を体験するコーナーなど、ワーカーズ・コレクティブを知らない方にも、楽しい雰囲気味わっていただくことが出来ました。ACTも活動やアビリティ共済のPR、自用品の販売を行ないました。最後にみんなで会津の「かんしょ踊り」、夏祭りはにぎやかに閉幕しました。

## 心配を安心に GoGo! 加入目標100件 みんなで声かけ活動中!

今年度は加入100件を目指し、アビリティ共済の全取次店50団体(たすけあいワーカーズ、まちの縁がわ、地域ACT)で『新プラン説明会』を、いきいきサークル69団体には『新プランお茶会』を呼びかけています。また、高齢者向け新プラン「いつまでも」の該当者には、事務局よりお手紙やお電話でおすすめています。



ワーカーズまつりのACTアピールコーナー



### 新規共済加入者に聞きました! 『ほすびたプラン』にお申し込みのBさん

ワーカーズまつりで友人のACT理事にばったり会い、アビリティ共済を勧められ、さらにアピールコーナーで事務局から詳しい説明を受けました。他の保険も入っていましたが、アビリティ共済は家事援助サービス付きが良い、保険料が安い! 前からACTの活動を応援しようと思っていたので、加入を決めました。

### 新プラン『のびのび』加入のお子さんに

### 可愛い! 楽しい・文具をプレゼント!

月々の保険料は760円で、入院日額5,000円(90日まで)と傷害通院日額1,500円(50日まで)の嬉しいプランです。共済ご契約者のお子さん、お孫さんが加入対象ですが、ご本人とお子さんの同時加入もOKです!



プレゼントはお楽しみに!

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





# 共に働く事業所 片づけ&リユースショップ はちどり それぞれのひとしずくを集めて



明るく、おしゃれな店内。  
憩いの場にもしたいので、  
気軽に立ち寄ってほしい



笑顔が絶えない松村さんと  
スタッフの佐藤さん

はじめりは地域で暮らす人のこんな声でした。  
「私の周りにも働きづらさを抱えた人が結構いるのよね……」  
「一緒に働く場所ができないかしら。」

## 「私」のできることで共に働く場所を

そのつぶやきが、生活クラブ運動グループの市民版地域福祉計画に位置づき、共感する仲間が一人二人と集まり、町田地域協議会や生活クラブの配送をしている<sup>わだち</sup>「轍あい」へと広がって「はちどり」が誕生することになりました。地域のニーズ調査をし、求められていたのが片づけ事業でした。

「はちどり」は町田駅からバスで約20分、JKK町田木曾という大きな団地の中にある片づけ&

リユースショップです。団地の中の商店街という  
と、今では閑散としたシャッター街を想像しますが、こちらはスーパーマーケットや床屋さん、本屋さん、歯医者さんや介護事業所もあり、今ある空き店舗も、新しいお店があと3軒入ることが決まっているそうです。さらに広場ではお祭りやイベントも盛んで、町田市やJKK(住宅供給公社)、近隣の桜美林大学も連携してこの地域の活性化に取り組んでいて、ますますおもしろくなりそうな場所です。

「はちどり」という名前は、南アメリカの先住民に伝わる『ハチドリの一としずく』(辻信一/監修、光文社刊)というお話から名づけられました。あまりに素敵なお話なのでご紹介します。



素敵な食器がたくさん



「森が燃えていました。一羽のハチドリがくちばしで一滴ずつ水を運んでは火の上に落としていきます。「そんなことをしていったい何になるんだ」と笑う動物たちに、そのハチドリはこう答えます。「私は、私にできることをしているだけ」

なんだかこのハチドリが自分たちのようではありませんか？大きなことはできないけれど、みんなこのハチドリのように、自分にできることをしていけばいいのだと教わりました。

## 「働きづらさを抱える人」は特別ではない

「はちどり」は、既存の「轍あい」と生活クラブ組合員とのコラボレーションという新しい形でスタートすることになりました。取材を受けてくださった松村幸子さんは「轍あい」の理事になり、はちどりを担当しています。松村さんの周りにも、身体的、精神的な障がいや、引きこもり、コミュニケーションが苦手な人など「働きづらさ」を抱える人はいます。「でも考えてみたら働きづらって特別な人でなく、誰もが持っているんじゃないかしら？私だって腰が痛くてうまく働けない時もあるし」松村さんのお話を聞きながら、本当にそうだなと思いました。そして「それぞれの事情や得意分野をうまく組み合

わせて、お互いに働きやすい職場づくりができれば」と仰っていました。

片づけ事業は、依頼された方の気持ちに寄り添って、丁寧に作業をすることをモットーにしています。今年の6月に始めてまだまだ発展途上ですが、お部屋の片づけに入って、その家の方の歴史を感じるそうです。「あ、この方はお料理が好きだったんだな」、「お子さんを大切に育てていらしたんだな」など、あたたかい気持ちになるそうです。仲間もお客様も出会いですよ。

松村さんをはじめ、「はちどり」のスタートを応援してくれた町田地域協議会のメンバー、同じように働きづらさを抱えるスタッフ、配送が厳しくなったメンバーの次の活躍の場所を作りたいと思っていた配送のワーカーズ「<sup>わだち</sup>轍あい」、もちろん一緒に働くメンバーも自分たちのできることを持ち寄って、それぞれのひとしづくを大切に重ねているんだなと胸が熱くなりました。

「はちどり」が、これからも地域でたくさんのひとしづくを集めて成長していくことを願っています。



雨の日のお出かけが  
嬉しくなるようなレインブーツ

## 企業組合ワーカーズ・コレクティブ<sup>わだち</sup>轍あい 片づけ&リユースショップはちどり

町田市本町田 2533ハ12-102 町田木曽団地名店街内  
電話 ▶ 042-716-0100 Mail ▶ info@hachidori-machida.com  
営業時間 ▶ 10 ~ 17時 休日 ▶ 日・祝・第2水曜日  
片づけのご依頼 ▶ 町田市内  
◎お電話・メールでお気軽にご相談ください。見積り無料



## 成年後見事業の電話相談、使って安心しませんか

高齢になり、判断力が衰えてきたときの暮らしへの不安に、どのように備えますか？  
自分がなくなった後の葬儀やお墓、財産の始末、さまざまな手続きはだれに委ねますか？

病気やケガをした時、いろいろな契約や支払いの手続き、預金管理は……

ひとりでも自宅ですずと暮らしたいけど、難しくなった時希望に合う施設の選択や入居の手続きは……  
遠くに住んでいる子どもに、あまり負担や迷惑をかけたくはない……

電話相談は初回無料です。ACTに気軽に電話でご相談ください。

制度利用については、面談の上ご説明いたします。



電話相談申込先：NPO法人アビリティクラブたすけあい(ACT)

電話 **03-5302-0393**

(月～金 9:00～17:00)

担当：ACT成年後見事業運営委員会



## 第12回 教えて！介護のコツ

### 自立に向けた排泄介助 ～ポータブルトイレを使用する場合～

排泄介助はトイレ、ポータブルトイレなどを使用して、自然な姿勢で排泄できることを目標に、プライドや羞恥心に配慮しながら行ないます。ポータブルトイレは、身体の移動が難しくなっている場合でも、座位を保持できれば利用できます。残っている能力を最大限に活かした本人自身による移動、移乗、着脱を見守りながら、できないところを安全に配慮し介助します。



「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！

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**

新しいメンバーも  
募集中です。

①移動、移乗毎に体調の確認をします。常に話かけながらケアをすると利用者も安心できます。



②介助者は本人の患側がわに立ち、ベッドの足元の方にポータブルトイレを置いて介助するのが基本です。



③ポータブルトイレの座位バランスの安全を確認し、排泄が終わったら陰洗を行ない前から後ろの方に拭きます。



④本人自身で立位がとれる場合は、バランスを崩さないよう立ち上がり時の安全を見守りつつ皮膚の清潔を確認します。



⑤安全に気をつけながらベッドへの移乗を行ない、本人が楽な姿勢を確かめて、衣服がしわになっていないか確認します。

※麻痺があるか、全身脱力かにより、介助方法は異なります。

## 政策提案委員会 より

## 訪問介護報酬引き下げ!!



政策提案委員会は各現場から報告される課題をもとに、国や自治体に政策提案をしています。

2024年介護保険制度の報酬改定で、訪問介護の基本報酬が引き下げになりましたが、それに加えて最低賃金は上がっています。さまざまな訪問介護事業所や関連団体は基本報酬が下がればヘルパーの給与は上げられず、人材不足は加速し、増える事務作業費や家賃、光熱費などの事業所の運営費の補填もできない、という声があり、小規模事業所は廃業に追い込まれています。在宅介護の崩壊です。

次期の制度改定（2027年）に向けては、要介護1・2を介護予防・日常生活支援総合事業に移行する議論が継続してすすめられています。在宅で暮らす高齢者を支える受け皿はどうなるのでしょうか。

たすけあいワーカーズ連合は、現状の訪問介護サービス事業所の実態を把握、検証し、調査活動を行なっています。政策提案委員会では次期改定に向け在宅介護を支えるために必要な政策提言をしていきます。

NPO ワーカーズどんぐり 西本 洋美



## 理事会だより

### 初任者研修はじまります

ACTは生活クラブ生協・東京と協力して、今年度11月より「介護職員初任者研修」を再開することにしました。受講者の減少から開催を断念して5年が経過し、その間も訪問介護ヘルパーは減少し続けています。

ACTは在宅介護を支え、誰もが住み慣れたまちでいつまでも過ごせることを目指しています。30年前にACTを生み出し支え続けてくださった会員の方も高齢になりつつあります。ACT会員がたすけあいワーカーズのサービスを利用したいと思ったときに人手不足では困ります。

あなたも地域のためにできることを始めてみませんか？



## ACTコミュニティ活動応援基金 地域の居場所づくりの活動を応援します

ACTコミュニティ活動応援基金は、1999年にACTがNPO法人格を取得する際に会員の賛同により寄付された出資金の一部が基になっています。2004年に「ACT住まい・居場所づくり基金」として助成制度が創設され、2013年度からは、さらなる活動の広がりをめざして、「ACTコミュニティ活動応援基金」として助成を行ってきました。これまで46団体、30,664,646円が助成され、自分らしく地域で暮らし続けられるしくみづくりを推進するための活動に役立てられています。

ACT会員3名以上で、応募できます。あなたも活動を始めてみませんか？ 詳細は、同封のチラシをご覧ください。



NPO・ACT田無  
たすけあいワーカーズ  
そよかせ(西東京市)  
「まちの縁がわそよかせ」  
の開設(2023年度)



## ACTインフォメーション

### 研修にご活用ください

ACTのSPSD(認知症模擬演技者)研究会による、認知症の人へのケア動画が新しく出来ました。体験型プログラムとセットで、地域で認知症の人を支える研修にお役立てください(有料)。詳しくはACT事務局までお問合せください。

### 編集後記

気候変動、環境問題にしても不安が多い昨今、たとえ小さくても、「できることがある」「できることをする」を教えてくれたハチドリのひとつとすずく。大事なことは昔も今も変わらないですね。

プラごみも減らしたいさっちゃん

### 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 …… 20件 67,500円  
ACTへのご寄付 ……………… 35件 236,048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」

