

# 通信

特集p4-5

社会福祉法人悠遊 安心ケアセンター・悠遊えごた

## 住み慣れた地域で 安心して住み続けるために



- p2 介護職員初任者研修 あなたも挑戦してみませんか  
つくろうよ 私のまちの地域ACT  
江戸川ACT 地域は人材の宝庫!
- p3 小平・ワーカーズまちの縁がわ ちっちゃいおうち  
ちっちゃいおうち、人も活動も広がっています  
みんなのアビリティ共済!  
新プラン『のびのび』&『いつまでも』 説明会を行ないました!
- p6 成年後見 認知症になったら「どうすれば?!」  
ACTの「出前講座」で知って安心を!!  
教えて! 介護のコツ 排せつ介助  
～ベッド上でのおむつ交換と排せつ後の清潔の保持～
- p7 政策提案委員会より ひとり親家庭の現状と支援  
理事会だより 若い世代に伝えるACTのたすけあい
- p8 草の根市民基金ぐらん 30周年記念フォーラムでACTをアピール  
3人でGo!!



上) 閑静な住宅地の中にある「悠遊えごた」  
下) 近隣へのお披露目を兼ねて秋まつりを開催

# 介護職員

## 初任者研修

### あなたも挑戦してみませんか



介護職員初任者研修は介護の基礎から応用までを学ぶ、介護職のスタート資格です。ACTは福祉の担い手を増やし、地域のたすけあいをすすめるために、生活クラブ生協とACT運動グループの協力を得て5年ぶりに再開しました。子育てや家族介護などで忙しい方



受講生は都内各地から集まりました

も受講しやすいように11月から5月まで、毎週木曜日の午前中に開講しています。会場は、社会福祉法人悠遊の安心ケアセンター・悠遊えごた 地域ふれあいスペースえごたをお借りし、12名の受講生が真剣に学んでいます。

実技演習はACTの在宅介護研究会メンバーによる指導や、SPSD研究会認知症模擬演技者による接し方の体験、高齢者体験グッズなど、高齢者の気持ちの理解が深まる、ACTならではの内容です。今回は多数の応募者が集まり抽選となりました。2025年度も夏に開講を予定しています。週1回のゆるやかなスケジュールですので、あなたもぜひトライしてみませんか！



## 江戸川ACT 地域は人材の宝庫！

江戸川ACTは、月に一度「おしゃべり会」と称するゆるやかな定例会を持っています。

ACT会員の方たちは、様々な経歴をお持ちです。まずは、その方たちからお話を伺おう！ということから始めました。

「老後の資産管理について」「足元から考える10年後の私」「嚙む力を大切に」「シニア期のメイク講座」「もっと知りたい介護保険」「海外生活で経験した子育て事情」など、税理士さん、保健師さん、歯科衛生士さん、美容師さん、ケアマネジャーさんなど、さまざまな専門家の方からお話を伺いました。

子どもの頃から江戸川区に住んでいる方からも、お話を聞きました。今の東西線より南部一帯は一面海が広がり、海苔の養殖が行なわれていたことや、ずっと先まで見通せる農村風景の中を小学校に通っていたことなど、いくつも年の変わらない友人から聞く昔話は、メンバーにとって自分の子供の頃を思い出し、とても感慨深いものになりました。

現在、生活クラブ運動グループ江戸川地域協議会で古民家を利用した居場所づくりの動きがあり、新しい団体（yoki好日荘）が立ち上がりました。江戸川ACTとしても協力していく予定です。

江戸川ACT 代表 弟子丸すみえ

古民家で、アビリティ共済の学習会も行ないました





## 小平・ワーカーズまちの縁がわ ちっちゃいおうち

# ちっちゃいおうち、 人も活動も広がっています



「タッピングタッチカフェ」  
優しくトントンたたいてリ  
ラックス

開設以前から、リタイア後の自分達が楽しく好きなことが出来る居場所がほしいと、8年前に絵本の「ちいさいおうち」をイメージして、私たちもちいさな場所から少しずつ輪を広げたいと始めました。今は地域の方も集まり楽しく活動しています。コロナの時は活動を休止しましたが、今は包括支援センターの職員も声をかけてくださり、活動地域も広がってきました。

現在 500 円で昼食を提供する「おうちサロン」を月2回開催し、たくさんの方が参加して



「おうちサロン」みんなで食べると美味しい!

います。毎月1回定例会を開き献立や企画の話し合い、他にはレンタルスペースを利用したサークル「コカリナ教室」「タッピングタッチ」「わらべうた」「手仕事カフェ」なども行なっています。メンバーも企画を持ち寄り、人と人のつながりを大切にしています。これからも地域の中で人の輪を広げ、活動していきます。

小平・ワーカーズまちの縁がわ  
ちっちゃいおうち

代表 黒澤桃枝



## 新プラン『のびのび』 & 『いつまでも』 説明会を行ないました!

共済の募集人が協力し、アビリティ共済の取次店契約団体(たすけあいワーカーズ、まちの縁がわ、地域ACT)を訪問しました。共済だけでなく、ACT 通信やチラシを見ながら、ACT の活動全体についても意見交換ができました。各団体の共済委員からも、来てもらってよかったとの声がありました。



板橋たすけあいワーカーズあやとり

### ◆◆ 参加者からのご意見・ご感想 ◆◆

『のびのび』プランができて、子どもや孫が加入できるようになってよかった! 親か祖父母がアビリティ共済加入者なら加入できるけど、会員なら共済に入っていないなくても加入できるようにしてほしい!

親子同時加入もできるのでご検討ください。45 ~ 49 才「すりむ」プランと「のびのび」プランなら、月々の保険料が2人合わせても 2,380 円とお手頃です。

『いつまでも』は 90 才まで保障が続くようになって嬉しい! ワーカーズ・ケア保障(家事援助サービス)がないが、少額でも良いから付けてほしい。

保険料を抑えることを優先しました。



東村山たすけあいワーカーズほけっと富士見

最近の ACT の事や、配当金寄付で行なうまちづくり活動の様子が、写真やイラストで見られて良かったです。

お問い合わせ・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 ▶



# 社会福祉法人悠遊 安心ケアセンター・悠遊えごた

## 住み慣れた地域で 安心して住み続けるために



1階の小規模多機能ホームでは、ボランティアの方にも協力いただき、ご利用者の生活リハビリを支えています

「社会福祉法人悠遊」は、地域とともに築く福祉のまちづくりをめざし、人の尊厳を保ち持てる力を大事に、いつまでも自分らしく地域で暮らし続けるためのケアを行っています。

### 誰もが自分らしく 元気でいられる場所を

1993年、まだ介護保険制度がない時代に生活クラブ生協・東京の全組合員の寄付により西東京市（旧保谷市）に社会福祉法人悠遊を設立、高齢者デイサービスを始めました。現在は3つの拠点で11の事業を行なっています。

スタートは、旧保谷市にあった生活クラブ配送センターを建て替えることになり、組合員みんなで大議論が始まりました。その結果、齢をとると家に閉じこもりがちになるので、体を動かしたりおしゃべりをしたりする場所が地域に必要と考え、センターの2階に「デイサービスいずみ」をつくりました。今では大勢のボランティアの方と一緒に絵手紙や歌、フラワーアレンジメント、体操など多様なメニューを用意し、一人ひとりが元気に楽しむことをモットーに新し

い仲間を広げています。さらに2005年の移転を機に、グループホームをつくりました。グループホームは認知症高齢者の方が、家庭的な雰囲気の中で共同生活をしながら、地域や保育園との交流、時には外食をするなど、生活の中でリハビリをします。現在は訪問介護事業所、地域包括支援センター、認知症対応型デイサービス、居宅介護支援センターも展開しています。

2012年に2番目に開所した「生活クラブ・ケアセンター世田谷」では、初めて小規模多機能ホームに取り組みました。小規模多機能ホームは、介護が必要になっても自宅に暮らしながら、通い・泊まり・訪問と3つのサービスを組み合わせ、24時間365日その人の生活を支えるしくみで、地域包括ケアシステムの実現のために重要な介護サービスです。特に退院後、元の生活を取り戻したい方や、認知症や一人暮らしになっても住み慣れた自宅で最期まで暮らしたい方への支援が事例として多い状況があります。





悠遊えごたの駐車場で開催。利用者の方やご家族、ご近所の方、スタッフの方約 110 人が参加。一緒にまつりを楽しみました



## 必要な機能は 自分たちでつくる市民の力

取材に伺ったのは、2019 年に 3 番目に出来た「安心ケアセンター・悠遊えごた」です。こちらもグループホームと小規模多機能ホームを運営しています。この日は地域に開かれた秋まつり開催日でした。コロナ禍で先送りになっていた近隣へ初めてのお披露目で、焼きそばや豚汁、綿あめの屋台が並び、地域の高齢者や親子連れなど大勢の方が施設の見学を兼ねて訪れ、ご利用者と一緒にワイワイとにぎやかでした。

まつりに先立ち行なわれた施設見学は約 20 名が参加し、1 階の小規模多機能ホームと 2 階のグループホームを見学、理事長の山田健介さんが説明をしてくださいました。浴槽は手すりではなく周りに溝をつくり、湯船につかったときに掴まって立ち上がれるように工夫されています。リビングの椅子は 2cm 刻みの高さで色分けされており、スムーズに立ち上がれ

るよう自分にあった椅子が用意されています。グループホームは各部屋にトイレ・洗面所を設置。生活クラブの食材をメインに使った美味しい食事、酸性水とアルカリ水を生成する装置を取り入れる等々、どの施設も利用者が使いやすく過ごしやすいよう細かいところに配慮がされています。

また 1 階は、地域の方に開放し集える場所「地域ふれあいスペースえごた」も開設されています。ACT の介護職員初任者研修も、ここをお借りして行なっています。

悠遊は ACT と同じ時期に立ち上がっています。どちらも介護が必要になったときに支え合って暮らす仕組みを、公的な制度がない時代に自分たちで知恵を出し合いつくってきました。大勢の力が集まると社会を変えることができる市民の力はすごいと実感しました。



理事長の山田健介さん

### 社会福祉法人悠遊 安心ケアセンター・悠遊えごた

中野区江古田三丁目 3 番 22 号

法人本部

〒202-0011 東京都西東京市泉町 3-15-28

TEL 042-439-6501 FAX 042-425-2662

E-mail izumi@you-you123.com

<https://www.you-you123.com/>

## 成年後見

# 認知症になったら「どうすれば?!」 ACTの「出前講座」で知って安心を!!

高齢社会において、認知症はだれにでも起こりうる問題です。認知症は一度正常に発達した認知機能が後天的な原因で、持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態です。生活する上で見守りや援助が必要になったとしても、「お互い様」と支え合う仲間がいれば、住み慣れた地域でこれまでと変わりなく暮らすこともできます。認知症の不安を大丈夫の安心にしてみても、それは、まず、知ることから。

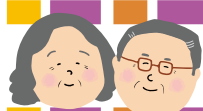
ACT 成年後見事業では、成年後見制度についての「出前講座」を行なっています。3人以上の集ま



りに、講師が出向きます。簡単な紙芝居で分かりやすく伝えます。サークルやグループなどで「出前講座」をやってみませんか。

(一部、認知症疾患治療ガイドライン参照)

- 講座費用：無料  
ただし講座開催場所までの講師の交通費実費負担
- 開催時間：60分～90分、時間は相談可能
- 問合せ・申込先：NPO 法人 ACT 担当倉田  
電話：03-5302-0393  
E-mail：tokyoact@maple.ocn.ne.jp



## 第13回 教えて! 介護のコツ

### 排せつ介助 ～ベッド上でのおむつ交換と排せつ後の清潔の保持～

排せつは、食べることと同じように命をつなぐために必要不可欠な生理で、毎日繰り返し行なわれる行為です。排せつ能力が低下し、ベッドに寝たままおむつを使用している場合は、羞恥心に配慮し、利用者の尊厳やプライバシーを守りつつ、身体の清潔に十分留意したおむつ交換をしましょう。

- ①すべての必要なものを、自分の手の届く範囲に用意しておきます。(オープンおむつ・パット・トイレトペーパー・ぬるま湯を入れた陰部洗浄用ペットボトル※1、使い捨ての布、使い捨ての手袋、新聞紙、温めたタオル)
- ②「今からおむつを交換します」と声をかけます。
- ③排せつ物で汚さないよう、掛け布団は除けておきます。
- ④膝を立て、片側ずつ側臥位※2にしながらずボンを脱がせます。(左右の臀部に手を当てて持ち上げ、ズボンを脱がす方法もある)
- ⑤仰向けに戻し、足は介助者の手のひら2つ分くらい広げます。
- ⑥オープンおむつを開きます。パットの汚れている部分が肌に当たらないように少しずらしてそのまま丸めておきます。(汚れた部分をトイレトペーパーで覆ってもよい)
- ⑦次に陰部洗浄をします。ペットボトルのぬるま湯と使い捨ての布で、中央、左右と汚れを落とします。便の場合

は石鹸をつけて洗います。自分に向けるように側臥位にし、肛門、臀部を温めたタオルで拭き取ります。その際、肌が赤くなっていないか等、肌の様子を観察します。必要に応じて、薬を塗ります。

- ⑧汚れたおむつはまるめて開かないようにし、新しいおむつをその下に広げ、側臥位のまま汚れたおむつをはずし、仰向けにしてから新しいおむつを引き出して当てます。

※1) 500mlのペットボトルキャップに5～6個ほどキリ等で穴を開けたもの。ボトルを押しながらシャワーのように洗浄できる。

※2) 側臥位とは、横向きに寝た状態を指す介護用語

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!



## 政策提案委員会 より

## ひとり親家庭の現状と支援 子育て支援部会より



2024年10月9日に「ひとり親家庭の現状と支援」というタイトルで、東京・生活者ネットワークの都議会議員、岩永やす代さんを講師に迎え、都政の現状や自治体独自の施策などをお話いただきました。相談体制の整備、就業支援、経済的支援などのほかに、居住支援、学習支援など様々な支援策はあるが、ひとり親家庭では時間的に余裕がないため、十分には生かされていないとのことでした。

次にひとり親家庭の支援を行なっている6つのたすけあいワーカーズから、現状と課題を話してもらい岩永さんを交え意見交換をしました。夜間、長時間のケアが多くヘルパー不足であること、日祝の加算手当がない、30分の枠ができたことで収入減に

なった、思春期のお子さんとの関係性が難しいなどが課題としてあがり、養育支援研修の必要性が浮かび上がってきました。研修については、事業者と自治体が共同で行なうことで、ケア者を増やすきっかけとなったとの事例も出されました。

以上を政策提案委員会に繋げるとともに、子どもの最善の利益を考える支援を行なっていきたいと思っています。

NPO・ACT 府中たすけあいワーカーズぼぼ  
中村 恵美子

## 理事会だより

### 若い世代に伝える ACTのたすけあい

10月30日、法政大学市ヶ谷キャンパスにて、生活クラブ法政大学寄付講座で学生さんに向けてACTの話をする機会をいただきました。

「協同組合」と「生活クラブ（運動）」の理解と共感を育み、参加を促すため、生活クラブが進めてきた各種事業活動を伝える全14講座が開催されています。昨年に引き続き2回目の参加でしたが、今年は昨年の倍の450名が受講しました。

ACTは「協同で進める地域福祉」というテーマで、協同組合方式の市民事業として、誰もが尊厳を持って住み慣れた地域で暮らし続けるため、地域福祉の推進と地域社会づくりを目指していることを話しました。生活クラブから生まれた経緯から、ACT運動グループとして現在行なっていることを紹介。たすけあいワーカーズが地域で訪問事業を行ないながら



全学部の学生、主に法学部から全学年が受講しました

地域に必要なと思う活動を自分たちでつくり実践していること、人とまちづくりがケアプランを作成する事業とともに介護の相談も受けていること、まちの縁がわは地域の居場所として様々な人が気軽に立ち寄れる場所になっていることなど、事例とともに紹介しました。

終了後、数名の学生さんが「たすけあいワーカーズが行なっている「寺子屋」に参加したい」「ACTのホームページ作成のお手伝いをしたい」と申し出てくれました。若い方たちが、地域のまちづくりに力を貸したいと関心を持ってくれたことが本当に嬉しく、さらに力が湧いてきた一日でした。

豊泉惣子



# 草の根市民基金ぐらん 30周年記念フォーラムで ACTをアピール 10月19日



草の根市民基金ぐらんは、生活クラブ生協が「もうひとつのノーベル賞」として知られる「ライト・ライブリッド賞」を受賞したことを契機に1994年に開始された助成制度です。社会課題の解決に向けて活動している市民団体やNPOに助成しています。

基調講演は、一般社団法人 全国労働金庫協会 山口郁子さんから、市民活動を支える資金について話を伺いました。活動の目的を明確にし、「一緒に何かを良くすることができる。寄付者にとってもプラスになる」と発信することが大切とのことでした。

第2部では、助成制度を持つ団体のひとつとして、「ACTコミュニティ活動応援基金」の活動報告を行ないました。第3部のパネルディスカッションでは、ぐらんや生活クラブ・東京、インクルーシブ事業連合と、活動の成果や課題についての意見交換を行ない、しっかりとACTの活動をアピールすることができました。



## ACTインフォメーション

### ACT役員候補者推薦のお願い

第27回ACT総会は5月31日(土)板橋区立グリーンホールで開催します。2025年度は役員改選の年です。来期の役員(理事・監事)候補の方を推薦(自薦・他薦)ください。任期は2年間(2025年6月~2027年5月)です。下記ACT連絡先の理事会担当までご連絡ください。(2月14日締切)

### 編集後記

先日誕生日を迎え、孫からうれしいプレゼント、ヒートテックの手袋でした。子どもの素直な気持がより暖かく感じます。何気ない日常の幸せです。今、紛争のニュースに心が痛みます。戦争のない平和な社会がどんなに大事か、世界中の子どもたちが幸せに育ってほしいと願うばかりです。(K・Y)

### 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・・・ 31件 106,500円  
ACTへのご寄付・・・・・・・・・・・・・・・・ 46件 278,048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4階

☎ 03-5302-0393 FAX 03-5302-0394

E-mail: [tokyoact@maple.ocn.ne.jp](mailto:tokyoact@maple.ocn.ne.jp) <https://npact.org/>



「Facebookで「いいね!」してね」

