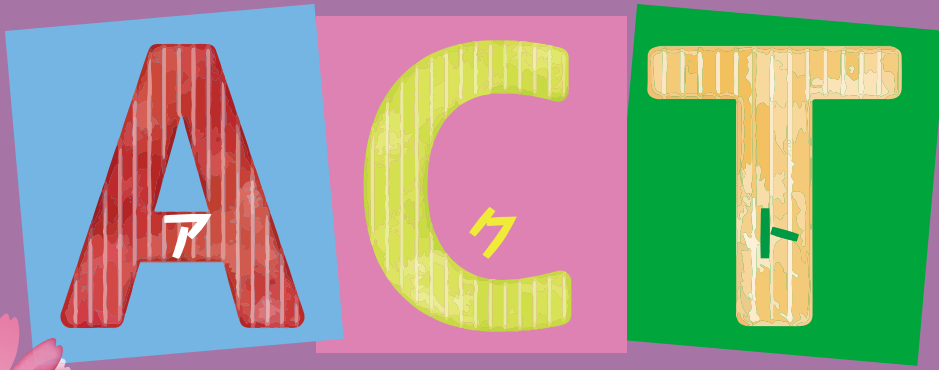




通信

特集 P4-5 たまよんガーデン・コミュニティ

～重い障がい者のシェアハウスと地域の憩いの場づくり～

誰もが普通に生きられる住まい、 やさしいまちの拠点



たまよんガーデン・
コミュニティ
代表 速水葉子さん

- P2 つくろうよ 私のまちの地域ACT 大田ACTがスタートしました！
みんなのアビリティ共済 生活クラブ生協・東京と連携した活動ができました！
- P3 介護保険を立て直す！高齢になっても安心して暮らすために……
院内集会を開催
- P6 府中・ワークスまちの縁がわ テラツツァ 地域に暮らす誰もが集う居場所
教えて！介護のコツ 家族介護中のACT会員からの声をご紹介します
- P7 成年後見 認知症などで判断力が不十分になっても、自分らしく暮らしていく準備を考えておくことが大切！
理事会だより 介護職員初任者研修にチャレンジしませんか
- P8 ACT会員なら誰でも無料で受講できる「地域育て・自分育て講座」をご存じですか？
3人でGo!!

大田ACTがスタートしました！

大田区のACT会員どうしのつながりをつくるため、2024年2月から地域ACTの立ち上げに向けて準備会をスタートしました。「地域ACTをやってみようか」と声をあげた5人はすでにAround Seventy(アラ古希)。人生100年の時代、まずは「マイデイサービスだね」と、役員という固い雰囲気ではなく「世話役」というゆるい感じでした。6月に「初顔合わせお茶会」、9月に「会員どうしの意見交換とストレッチ体操」、12月に「成年後見制度学習会」を行ない、1月26日に大田ACTスタート集会(設立総会)を開催することができました。スタート集会



当日は生活クラブ運動グループ大田地域協議会メンバーもご出席くださり、いろいろな意見、助言をいただくことができました。

今後は、他の地域ACTも参考にしながら、大田らしい集まりができればと考えています。大田ACT立ち上げに関して、ACT理事の皆さんやACT事務局に大変お世話になりました。また大田地域協議会メンバーには様々な場面で協力をいただき助かっています。

大田ACT代表 蔵方 弥生



スタート集会は、地域協議会メンバーや地域の方が集まりました

生活クラブ生協・東京と連携した活動ができました！

生活クラブ組合員の方に、ワーカーズ・ケア保障(家事援助サービス)付きで84才まで加入できる「アビリティ共済」を紹介しました。

- 生活クラブ共済「ハグくみ」を直近5年間に満期になった方約300名にアビリティ共済のお知らせが昨年9月に配布されました。
- 生活クラブ東京の「安心コール」*で、内容に応じて、アビリティ共済の情報を提供していただきました。

* 70歳以上の生活クラブ組合員に電話でお困りごとを聞きサポートする活動

★ おかげさまで、約70件の問合せがあり、3名の方がアビリティ共済に加入しました。 ★

長く生活クラブに入っていますが、『アビリティ共済』を初めて聞きました。ACTは生活クラブが33年前につくった団体なんですね。

『ハグくみ』が満期になってどうしようかなと思っていました。NPO法人の保険なんですね。

もうそろそろ助けてもらう方になりそうで、安心な家事援助サービスや、今からでも加入できる保険を考えていました。ちょうどいいタイミングなので加入を検討します。



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

みんなの
アビリティ共済！
その21

共済動画配信中



介護保険を立て直す！

高齢になっても安心して暮らすために……

院内集会

1月23日

於：衆議院議員会館



要望書を厚生労働省に
手渡ししました

介護現場から厚生労働省へ怒りの発言



介護保険制度が施行されてから25年が経ちました。3年ごとの改定の度に、介護保険料が増える一方、利用できる介護サービスは削減されています。

「介護の崩壊をさせない実行委員会」は、2016年の立ち上げから介護保険制度の不備を指摘し、毎年院内集会を開催して厚生労働省に改善を求めてきました。団塊の世代が後期高齢者になる2025年からは介護と医療などの社会保障費の負担増や人材不足が深刻になると言われていますが、超高齢社会を支える重要な制度として介護保険を立て直す4つの提案を訴えました。

- 訪問介護の人材確保は待ったなし
- 基本報酬を上げない限り、介護に未来はない
- 要介護1、2の総合事業移行に反対
- 介護保険利用者負担の引き上げに反対

会場には、介護を担うたすけあいワーカーズのメンバー、議員も多数参加し、熱気のある集会と



厚生労働省、国会議員、
マスコミ関係者も集
まりました

なりました。介護現場からは、「最低賃金が増える中で、訪問介護の報酬が下げられた。このことで介護従事者の給与の事業所負担が増え運営は困難。処遇改善加算では実質まかなえない。通所介護サービスは備品やガソリン・光熱費などの経費でひっ迫している中、入浴介助の報酬が引き下げになっている。そのような状況では人材の確保はできない。検証を行ない、相応の対価を」といった怒りの発言がありました。

ケアプラン作成の利用者負担、サービス利用料金の負担増も検討されており、それにより必要な介護を受けられない高齢者や、家族の介護離職が懸念されます。

また、要支援認定者への生活支援を、社会保障である介護保険から切り離し、報酬単価が低い住民主体のサービスで行なうとした「総合事業」については、担い手が広がらない現状があるにもかかわらず、国は要介護1、2の認定者まで「総合事業」へ移行する考えです。

市民が「介護保険があって良かった」と言えるよう、制度の立て直しは、利用者負担増や介護現場の報酬引き下げではなく、国費の負担割合を引き上げて制度を持続していくべきと要望しました。

東京・生活者ネットワーク福祉部会

奥村 さち子



たまよんガーデン・コミュニティ

～重い障がい者のシェアハウスと地域の憩いの場づくり～

誰もが普通に生きられる住まい、 やさしいまちの拠点

日本の人口の7%を超える人が、何らかの障がいをもって生活をしています。障がい者の住居問題は社会課題ですが、特に重い障がいを持つ重複障がいの方や、医療的ケアを必要とする方の住まいの開発は遅れています。

世田谷区の二子玉川駅から徒歩13分、閑静な住宅地の中に2階建ての白い素敵な建物があります。この重度の障がい者シェアハウスのオーナーでACT会員の速水葉子さんにお話を伺いました。速水さんは、仕事をもちながら障がいをもつ娘さんとともに、こうした住まいの課題に取り組んできました。ACTのたすけあいワーカーズゆりの木も娘さんのケアに入っています。



明るく趣きのある素敵なお庭です

誰もが普通に生きられる住まいを

娘さんは重度の障がいをもって生まれ、養護学校卒業後は長年通所施設に通っていましたが、通所施設の建て替えが話題に出たのを機に、通所施設先でグループホームを作ってくれるよう希望を出しましたが希望は通らず、親同士の勉強会を始めました。2016年には仲間とNPOを設立しグループホームを建てる目標に向かって走り始めます。しかし土地の取得をはじめ、制度上の制約が多く、さらに医療的ケア対応となると運営はさらに困難となります。試行錯誤を重ねた結果、速水さんは独自でグループホームでも福祉施設でもない、重度障がい者のケア付き「少人数シェアハウス」を、長年住み慣れた地縁のあるご実家を建て替えてつくることにしました。

「たまよんプロジェクト」

速水さんは障がい者のための居室の他に、地域に開かれた庭を持つガーデン・コミュニティを付設したこれまでにない場を目指し、プロジェクトを立ち上げました。建築家、大工さん、造園家、長年娘さんのケアをしてきた介護士さんなど、速水さんが声をかけた人たちがどんな住まいを作るか、4年間にわたり知恵を絞りました。そしてようやく2024年9月に完成し、スタートしました。

2階の居住スペースは3室の居室とミニキッチン、リビング、そして眺めの良いウッドバルコニーからは多摩川の花火も見えます。窓の位置や日差しを遮るシートの細かい配慮や、ひな祭り、クリスマス、季節の行事に合わせた装飾など、四季を楽しめるように随所に工夫がされています。床や天井はできる限り木を使い、家全体にぬくもりが感じられます。



2Fのバルコニー



入浴は脱衣室からリフトで移動でき、寝た状態で入浴ができる最新の設備。カーテンも季節の柄で四季を楽しませてくれます

地域に開かれた庭とサロン

1階は地域の人たちが交流できる場として、レンタルスペース「たまよんサロン」があります。こちらでも完全バリアフリーでレンタルキッチン付きのスペースがあり、誰でも使用できます。大きな窓の外には車椅子で出られる広い縁がわと、梅・桜・ゆず・紅葉などの四季が楽しめる庭があり、道路からも満開の花や見事なゆずが見えます。レンタルスペースでは交流イベントや自主上映会、勉強会等が開かれる予定で、地域コミュニティとの連携を進めています。ACTのまちの縁がわのような活動です。また太陽光による創電・蓄電や空気の循環を意識したSDGsの取り組み、草木への水の供給には雨水を利用するなど環境にも優しい住まいです。

ここまで来るのに大変なご苦労をされましたが、優しく穏やかな雰囲気の水さん、最初の信念を貫き、素晴らしい拠点を完成させました。

みんなの思いが詰まった「たまよんガーデン・コミュニティ」は、誰もが普通に生きられる住まいとまちづくりを目指しています。これから全国のモデルケースとなるように、多くの地域で広がることを期待しています。



レンタルスペース。プロジェクターも完備

レンタルスペース

利用時間 9～19時
定員 7～15名
料金（すべて1時間あたり）
平日 1,400円／土日祝 1,800円
キッチン利用+700円

6月までキャンペーン中
土日祝含め 1,000円
キッチン利用+500円

たまよんガーデン・コミュニティ

お問合せ先

Mail: tamayon.info@gmail.com 電話: 03-6431-0460

所在地: 世田谷区玉川 4-38-2 東急田園都市線「二子玉川駅」徒歩13分

運営: 株式会社澤石商店 <https://sawaishi.com>



◀たまよんガーデン・コミュニティ



澤石商店 ▶

府中・ワーカーズまちの縁がわテラツツア 地域に暮らす誰もが集う居場所

2021年3月に居場所づくりの活動を始めて、4年が経ちました。テラツツアは、火～土曜にオープンしている常設の居場所です。ランチを提供するカフェの他、店内には手作りの小物を置いて販売し、ペーパークラフトや編みぐるみなど趣味でつながるサロン活動も行なっています。店内にはボックス貸しの展示販売や、サークル活動などで利用するスペース貸しもあり、地域の方が利用されています。月末の日曜日には「いっちゃん家子ども食堂」（地域協議会主催）を開催して、ボランティアの方たちと一緒に子どもの居場所づくりもすすめています。



レンタルボックスは、8名の方がご利用。手芸品、編みぐるみ、ペーパークラフトなど展示販売しています

ペーパークラフトや編みぐるみなど趣味でつながるサロン活動も行なっています



昨年からは、福祉的な視点でも支え合う居場所になればと、地域にお住まいのソーシャルワーカーの方から学ぶ「福祉サロン」を毎月開催しています。高齢の方、障がいのある方、子どもたち、地域に暮らす誰もが集い、つながり、心地よく過ごすことができる居場所のために、これからも活動していきたいと思っています。

府中・ワーカーズまちの縁がわ テラツツア代表
泉 千鶴子

所在地：府中市住吉町 5-17-7 和幸ビル101
京王線中河原駅西口 徒歩3分
TEL：042-306-5151
営業時間：11：00～16：00
定休日：日・月・祝日・年末年始



第14回 教えて！介護のコツ

家族介護中のACT会員からの声をご紹介します

今回は、フルタイムで働きながら在宅で家族介護をしているというACT会員からのメッセージをご紹介します。



介護認定の更新で聞きたいことは、人とまちづくりで教えてもらえました



「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

ACT通信に、介護のやり方を教えてくれる連載がありますが、母が要介護状態になる前から読んでいたので、ベッドから立ち上がる時や排せつの介助、車いすの使い方など、あまり戸惑いもなくできて助かりました。介護技術を知れば、介護する方もされる方も身体に負担が少ないのですね。動画も見られるようになっていて、わかりやすくてありがたいです。

母は、認知症の症状もありますが、接するときの心構えや、認知症はどのような病気なのか、ACTの養成講座を受けて知ることができ、日々の母とのコミュニケーションに役立っています。

私のほかにも、「いざ介護となったらどうしよう…」と不安を感じているACT会員がいるかもしれませんが、私は、ACTのおかげで不安なく在宅介護ができています。これからも、介護に限らず会員に役立つ情報やサービスを期待しています。



—— 成年後見 ——

認知症などで判断力が不十分になっても、
自分らしく暮らしていく準備を
考えておくことが大切！



成年後見制度とは、判断能力の不十分な成年人（認知症高齢者や知的障がい者あるいは精神障がい者など）を保護し、また支援するための制度です。

成年後見制度には、本人に判断能力があるときに契約する任意後見制度と、本人の判断能力が低下してから手続きが開始される法定後見制度があり、判断能力の状態で使える制度が異なります。任意後見制度は判断能力が不十分になったときに



備え、あらかじめ、自分の生活、療養看護や財産管理に関して具体的な内容や後見人を事前の契約によって定め

ておく、いうなれば「転ばぬ先の杖」といえます。認知症などで判断力が不十分な状態になっても、自分の望んだとおりの自分らしい生活を送ることを可能にする制度です。法定後見制度は、本人、配偶者、四親等内の親族、検察官、区市町村長などが家庭裁判所に申立ての上、選任された後見人が本人を法律的に支援する制度です。

成年後見制度を利用するしないに関わらず、認知症になっても自分らしく生きていく準備を考えておくことが大切ではないでしょうか。ACT 成年後見事業では、無料相談や「エンディングノート」を書くための講座を開催することができます。下記までお問い合わせください。

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



・ 理事会 だより ・

介護職員初任者研修にチャレンジしませんか

介護人材不足が大きな社会問題となっていますが、ACT運動グループのたすけあいワークスでもこの問題は深刻です。そこで昨年11月からACTでは5年ぶりに、介護職員初任者研修を再開しました。現在毎週木曜日9：45～13：00まで社会福祉法人悠遊の安心ケアセンター・悠遊えごたを会場にお借りし、12名の受講生が介護について学んでいます。平均年齢50歳半ばの受講生の



皆さんも、久しぶりの学びの場に最初は緊張の様子でしたが、回を重ねるごとにACTならではの充実した内容で専門の講師陣の講義を聞いたり、実習をしながら、和気あいあいと楽しく充実した時間を過ごしています。

7月からは新しい回の研修をスタートします。介護に興味のある方はぜひこの機会を利用してチャレンジしてみてください。お問い合わせは、ACT事務局までお気軽にどうぞ！



ACT会員なら誰でも無料で受講できる 「地域育て・自分育て講座」をご存じですか？

「地域福祉ってどんなことだろう？」「居場所ってどんなところだろう？」「うちの子、ちょっと気になることがあるけど……。」興味はあるけどお金払ってまではちょっと……ということはありませんか？

例えば「みんなと違っていい、それぞれのカラーがあるんだよ」と教えてくれる講座や「いやなことを言われたり、言いにくいことを言うとき、どうすればいいの？」という身近な疑問に答えてくれる講座や「認知症ってどうなるんだろう」「筋肉や骨格の使い方腰などが楽になる」など暮らしの中で知っておいた方がいい講座もあります。



ACTの地域育て・自分育て講座は、第一線でご活躍の講師が講義を行ない、安心して受講できます。あなたも参加してみませんか？同封のチラシをご覧ください。

YouTube登録者65万人の
益田裕介先生の講座

ACTインフォメーション

●第27回ACT総会のお知らせ

5月31日(土)

12:00～13:00 展示交流コーナー

13:00～14:30 公開講座

14:45～総会

板橋区立グリーンホール 601会議室

東武東上線「大山」駅 北口から徒歩約5分

都営三田線「板橋区役所前」駅 A3出口から徒歩約5分



●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

..... 43件 163,000円

ACTへのご寄付 61件 390,548円

●編集後記

近所に誰も立ち寄らない小さい緑地がある。季節によって彼岸花が満開だったり、紫陽花も咲く。今は紅梅がきれいだ。

植物は誰に見られなくても季節を忘れず役割を律儀にこなす。人としてもそうでありたいといつも植物に教えられている。(h)



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」

