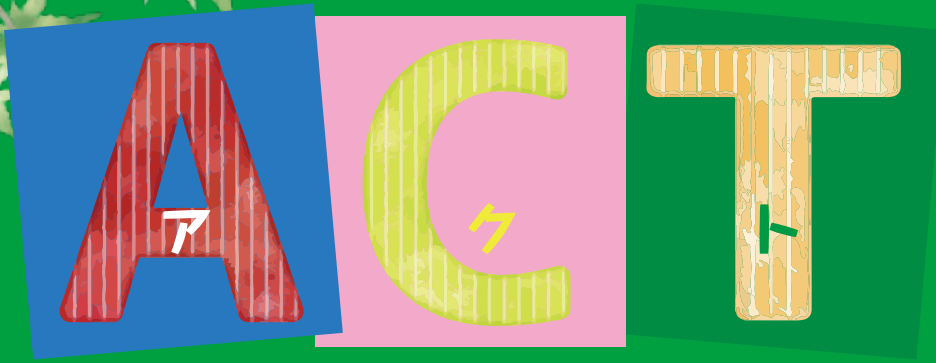




通信

特集 p2-4

第 27 回総会と公開講座のご報告

つくろう仲間 つなげよう ACT の安心の輪



ACT へ期待やエールを ありがとうございました

- ★新生児の時に世話になった娘が、昨年成人式を迎えました。年会費のみですが引き続き応援させていただきます。
- ★具体的な活動はできていませんが、アビリティ共済とともに ACT 会員であり続けることで協力の一つになればと思います。
- ★働きながら家族の介護をしている私にとって、介護保険でカバーしきれない必要なサービスを提供していただき感謝しています。

p5 みんなのアビリティ共済!

今年も! みんなで! あらゆる場所で! 共済を広めます!

アビリティ共済 新契約 80 件 を目指します!

p6 みんなの居場所「ももも」〜ここプロジェクト〜活動報告

成年後見 法定後見制度利用のメリット・デメリット

p7 教えて! 介護のコツ 家族ができる口腔ケア

政策提案委員会より 制度の改善を求め現場の声を届けます!

p8 つくろうよ 私のまちの地域 ACT 国分寺 ACT 互いの言葉に耳を傾け合う、大切な時間
3人でGo!!

第27回 ACT総会 の ご報告



2025 年 5 月 31 日 (土) 14:45 ~ 17:28
 於：板橋区立グリーンホール
 4,821 人の会員総数に対し、当日出席者 39 人、書面表決者
 369 人、委任表決者 812 人で総会は成立し、全議案賛成多
 数で承認可決されました。

議長：佐藤英子 (西東京市在住)

議事録署名人：平野弘美 (小平市在住)・豊泉惣子

第1号議案 「2024 年度活動・事業報告と第 6 次中長期計画答申
 および決算の承認」 賛成 369 反対 0

第2号議案 「2025 年度活動・事業方針および事業計画、予算の決定」
 賛成 403 反対 1

第3号議案 「2025 年度借入金最高限度額」 賛成 367 反対 2

第4号議案 「定款変更」 賛成 404 反対 1

第5号議案 「役員選出」 賛成 368 反対 1

第6号議案 「議案決議効力発生」 賛成 369 反対 0

(第1・3・5・6号議案は会場拍手多数、第2号議案は会場挙手
 賛成 35 反対 0、第4号議案は会場挙手 賛成 36 反対 0)



展示コーナーは、まちの縁がわや関係団体の手作り品、ACT 会員のパン屋さんからパンの販売などもあり、交流が行なわれました

2025 年度 役員紹介 (2025 年 5 月 31 日総会選出 50 音順)

理 事					
氏名	住所	所属	氏名	住所	所属
相川名美	青梅市	ACT 事務局	鈴木礼子	国分寺市	ACT 会員
伊藤裕重	練馬区	たすけあいワーカーズ エプロン	高 和子	立川市	ACT たすけあいワーカーズ・コレクティブ連合
今澤てる子	板橋区	たすけあいワーカーズ あやとり	鶴島佳子	江戸川区	ACT 会員
金丸正樹	神奈川県川崎市	生活クラブ生活協同組合・東京	豊泉惣子	杉並区	たすけあいワーカーズ さざんか
菊地成子	町田市	ACT 会員	藤木千草	国分寺市	ACT 会員
小寺浩子	小平市	生活クラブ生活協同組合・東京	馬淵さおり	練馬区	ACT たすけあいワーカーズ ふろしき
杉浦真子	国分寺市	ACT 会員	山木きょう子	世田谷区	ACT 会員

会員からのご質問より

たくさんの貴重なご意見
ありがとうございました。

Q

子育てを終えた方に、介護資格が取れたり仕事の幅が広がるなど、ACT 会員としてのメリットをもっと売り込めば、新しい会員も増えていくのでは？

A

昨年度から生活クラブ・東京の全面的な協力を得て、介護職員初任者研修を再開しました。子育てを終えた方にも周知していきます。

Q

総会の議決結果や、総会会場及び書面等で提起された意見や質疑応答の内容を ACT のホームページで閲覧できるようにしてほしい。

A

これまでも、ホームページで閲覧できるようにしています。こちらの QR コードからご覧いただけます。



Q

活動計算書の奨励金について、概要と経緯を教えてください。

A

「東京都働きやすい職場環境づくり推進奨励金」のうち「介護と仕事の両立推進事業」「介護離職防止のための制度整備事業」にエントリーしました。しかし「社労士の専門家派遣」制度を利用したところ、同時期に活用できなかったことにより不交付となり 100 万円のうち 40 万円が減額となりました。

2024 年度の決算に 100 万円が収入として入っていますが、公認会計士のアドバイスにより、今回の決算では修正せず 2025 年度で会計処理とすることとしました。

Q

第 6 次中長期計画は総括としてではなく別の議案として提案しないのか？

A

中長期計画答申は別の議案として提案するべきところでしたが、今回は総括の中での提案となっていました。第 2 号議案の方針の中に具体的な実行計画を入れています。

ホームページで第 6 次中長期計画の答申を閲覧できるようにしています。



総会終了後の第 1 回理事会にて役員選出を行ない、理事長に豊泉惣一、副理事長に伊藤裕重、馬淵さおり、専務理事に相川名美が立候補し、全員の賛成をもって承認されました。

今年度の理事会メンバーです。
よろしくお願いいたします。



理事・監事

氏名	住所	所属
山口郁子	大田区	ACT 会員
山根純佳	埼玉県所沢市	実践女子大学人間社会学部教授
渡邊康子	栃木県矢板市	ACT 会員
渡部真実	町田市	東京・生活者ネットワーク
監事		
細谷正子	練馬区	ACT 会員
矢崎芽生	新宿区	公認会計士

公開講座

地域を元気にする 100 円 御用聞き

総会に先立ち開催した今回の公開講座は「地域を元気にする 100 円御用聞き」。講師は、株式会社御用聞き代表取締役ふるいちもりひさの古市盛久さん。会場は約 40 名の参加があり、私たちの活動にどう生かすことができるのか、皆、興味津々でお話を伺いました。



古市盛久さん（左）と、ボランティアの田口さん（右）

「100 円御用聞き」という ACT 公開講座のチラシを見て、その仕組みが知りたいと思い、前のめりでお話を聞かせていただきました。

最初に参加者がグループワークを行ない、自分たちの抱えている課題や古市さんに聞きたいことをピックアップ。皆の課題はやはり人材不足で、関心があるのは「大学生ボランティア 1,300 人登録」という人材確保の手法でした。

まず、オンラインのボランティア説明会で、参加者に自己紹介をしてもらうことから始まります。相手の自己紹介から深掘りし、心の声を聴き、ここならできるかもしれないと思ってもらうそうです。「相手に関心があるということ表現」しながら「対話」に重点をおくという傾聴の成果でした。参加者全体の 9 割の方が登録し、6 割が継続という実績に驚かされました。社会に出る前に、高齢者と触れ合えるなど、自分が活躍することで人生観がひろがり、支え合うことを体で感じることができます。これは今の学生にも響くとのことで、「福祉の原体験・感動体験」がボランティアの継続につながっているようでした。

人とのつながりが希薄になっている現在、地域福祉という分野は人とのコミュニケーションが必要で、「会話で世の中を豊かにする」それは実体験から学ぶものでもあります。今回古市さんから色々なお話を伺いましたが、「地域でのたすけあい」を実践している私たちにも、あらためて「支え合うことの原点」を聞かせていただいたように思います。

練馬たすけあいワーカーズふるしき 馬淵さおり



最初に行なわれたグループワークで活動の課題を出し合いました

今年も！ みんなで！ あらゆる場所で！

共済を広めます！

アビリティ共済

新契約 80 件を

目指します！



2024 度は、新プラン『のびのび』『いつまでも』が誕生し、新プラン説明会 40 回(参加者 449 名)、お茶会 5 回(参加者 34 名)を行ないました。

たくさんの「たすけあいワーカーズ」「まちの縁がわ」「地域 ACT」のみなさんにお会いし、ご意見やご要望などをお聞きしました。

2025 年度は…

- ♥ 出前学習会、お茶会をアビリティ共済取次店 50 団体と『いきいきサークル』に呼びかけます！

只今、電話やお手紙でお願いをしています。

出前学習会(約 1 時間)⇒ACT 理事や募集人(共済を説明する人)がお話に伺います。

お茶会(約 30 分間)⇒茶菓を頂きながら、ACT のこと・共済の話をします(茶菓代補助あります)

場所・日時など相談に応じますので、気軽にぜひお声掛けください。

- ♥ ACT 運動グループ、生活クラブ運動グループ、さまざまな団体のお祭り・フェスタ・企画に参加して、アビリティ共済をアピールします。

- ♥ 生活クラブと連携して、ハグくみ満期者へお手紙、生活クラブ組合員へのチラシ配布など、アピールや加入につなげます。



新プラン説明会
江戸川 ACT



いきいきサークル
ふるしきヨーガのお茶会

6 月 10 日に、アビリティ共済取次店全契約団体(たすけあいワーカーズ、まちの縁がわ、地域 ACT)と募集人に参加を呼びかけ、共済会議を行ないました。

アビリティ共済についての学習会やグループでの話し合いのほか、共済委員有志による寸劇で盛り上がりました。



大熱演の寸劇「共済は浮き輪のようなもの！」

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



みんなの居場所「ももも」～ここプロジェクト～ 活動報告

2023 年度から ACT コミュニティ活動応援基金の助成をいただき、活動が始まりました。

訪問事業をするたすけあいワーカーズももが 11 年前に開所した「親子ひろば」は、訪問で出会った子育て家庭の孤立を何とかできないか、地域の親子が横に繋がれる環境を作りたいとの思いが詰まっていました。それから 10 年、地域の状況はだいぶ変わり、もののひろばも産休の一年をギュギュッと親子で楽しみたいと言うママやパパでいっぱいです。

そんな中、ひろば開所以前から、産前産後ケア講習等でお世話になっていた江戸川助産師会から、海外に

ルーツを持つ方や、シングルで子育てするパパやママ、ワンオペ育児に奮闘中の方などの居場所を作りたい、食の大切さも伝えていきたいので、カフェもあるももで一緒にやれないかとお話がありました。

現在 2 か月に 1 回、10 時 30 分～12 時 30 分の企画で、前半は助産師プログラム、その後みんなで軽食を取りながらお喋りを楽しんでいます。次年度からは、もも裏手の古民家も使った居場所も検討し、長く地域に根づく活動にしていきたいと思っています。

江戸川たすけあいワーカーズもも 仁ノ平洋子



ランチ担当ももの 3 人娘



沐浴指導、パパたちは真剣そのもの



パパもママも赤ちゃんも安心の時間

成年後見

● ● ● ● ● 法定後見制度利用のメリット・デメリット ● ● ● ● ●

法定後見制度を利用するきっかけは「認知症」が 6 割です。この制度を利用するには、家庭裁判所に申立てをしますが、その申立て動機は、1 位預貯金の管理・解約 92.7%、2 位身上保護 73.5%、3 位介護保険契約 44.7%、4 位不動産の処分 36.6%、5 位相続手続き 36.0%（成年後見関係事件の概況—令和 6 年最高裁判所）です。

認知症になると判断力が衰え、自分の財産管理や生活環境の整備・住居の契約・医療や介護サービスの契約や手続きなど、生活上に必要な法的手続き（身上保護）が難しくなってきます。そこで法定後見制度を利用することで、成年後見人が付き、後見人が本人に代わって財産を守り、本人が安心して生活を送れるように環境を整えます。これがこの制度を利用するメリットです。

デメリットは、この制度を利用すると、本人が死亡するまで途中で利用を止めることができません。また後見人は家庭裁判所が選任し、基本的に後見人

を変えることができません。そして後見人や監督人への報酬が毎月発生します（親族が後見人の場合は報酬なしもあります）。メリット・デメリットをよく考え、利用するかしないかを判断しましょう。なお今後、成年後見制度の改正が予定されていて、制度利用が不要になれば止められる、後見人の交代も可能など検討されています。改正が決まりましたら、報告いたします。

相談や事業の説明受付：無料

問合せ ACT 事務局

電話 03-5302-0393

月～金 9 時～17 時

メール：tokyoact@maple.ocn.ne.jp

ACT 成年後見事業内容：ACT ホームページ

ACT 成年後見事業運営委員会



第15回 教えて！介護のコツ 家族ができる口腔ケア

口は食物を食べて命をつなぐだけでなく、話したり、表情を作ったりとコミュニケーションする機能でもあります。口の中にトラブルが発生すると、それらの機能が損なわれ、放置すると細菌の増殖などで健康を害したり、会話に支障が生じたりします。口腔ケアは口腔内を清潔にし、細菌による誤嚥性肺炎を防ぐことにつながり、それゆえ口腔内の清潔は重要になります。ケアの必要な方は、家族が食後に声をかけ、うがいと歯ブラシを使ったケアをします。

- ①吸い飲みの水を含む。口腔内を湿らせ、残渣を流す。
- ②歯ブラシ又はスポンジブラシで、口腔内や奥歯あたりまで、汚れを取り除く。(入れ歯ははずして、別に洗浄する)
- ③水を含み、口腔内をすすぎ(ぶくぶくする)きれいにする。(2～3回程度・ガーグルに吐き出す)
- ④タオルで口腔周辺を拭く。入れ歯があれば、戻す。
- ⑤きれいになったら、時には鏡などで映す。「お疲れ様」の声かけを忘れずに。

▶ 注意すること ◀

※長時間入れ歯を外したままにすると合わなくなるため、洗浄した入れ歯はできるだけその都度口腔に戻します。

※声を掛けながら、行ないます。

(「水を含んで、ぶくぶくします」など)

※指などを口の中に入れるのは極力避けます。

※介助される側の気持ちを思い、手早く、確実に仕上げます。

自分で出来る方は、毎日、食事の後に歯ブラシを使って歯磨きとうがいをしましょう。(家族等が最後に確認しましょう)

▶ 介助にあると便利な道具 ◀
ガーグル(写真・上ー洗面器などでも代用可)、吸い飲み(写真・中)、スポンジブラシ(写真・下ー市販品)、タオル、ゴム手袋など。



新しいメンバーも募集中です！

「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

介護の悩みや相談はこちらまでご連絡ください
ACT事務局 03-5302-0393

政策提案委員会 より

制度の改善を求め 現場の声を届けます！



介護・子育て・障がいなど各部会からの課題を共有し、日常的に感じている問題点などを話し合い政策提案をしています。実態に合っていない制度の見直しや新たな仕組みの構築に向けた議論を重ね、必要に応じて国や自治体との協議の場も設け、現場の声を制度に反映させるべく取り組みを進めています。

昨年の介護保険制度改定による訪問介護報酬の引き下げは、小規模事業所を直撃し廃業が増えています。さらに、移動支援の自治体間格差や自立生活支援サービスの報酬制度の不備など、必要なサービスが十分に行き届かない課題があります。介護保険の

枠外にある自費サービスに対しても、自治体独自の支援が必要だという声も届いています。

介護サービスの「産業化」が進むなかで、単に制度の改善を求めるだけでなく、魅力ある事業展開や多様なサービスが求められています。地域のたすけあいワーカーズは介護保険制度ができる以前から訪問介護や子育て支援などを展開し、現場から実感をもって制度の不備を指摘しています。これからも各部会で共有された課題を国や自治体に提案していきます。

国分寺ACT 互いの言葉に耳を傾け合う、大切な時間

茶話会活動は2022年から始めて、現在までに35回開催しています。毎回感じるのは、誰もがこのコミュニティを信頼し受け入れあっているという参加の姿です。同じまちに住む ACT 会員が集まって、互いの言葉に耳を傾け合うことで自分に問い直す、大切な時間のように思えます。

スピーカーを中心に、さまざまなことを話してもらうこともあります。特に印象に残るのは、障がい児を持つお母さんが自分たちに必要な介護の仕組みを作り、お互いに助け合っている話。また自分の子の育児でサービスを受けながら仕事を続け、救急医療、障がい児医療の現場に戻った時に、生きるの意味を日々問われ考え続けていると話された方もいらっしゃいました。



ACTの助成先、にわのいえもとまち「にわには」にて

今年度は、生活協同組合などの非営利組織の活動について改めて学び、楽しく地域活動のあり方を考えていける場



地域活動に生かすために非営利組織の活動を学んでいます

になるように、また毎回盛り込まれるリトミックのデュアルタスク*で元気に歌い続けられるように、と願っています。

*：一度に2つのことを同時に行うこと。

国分寺 ACT 事務局 河村 圭子



ACTインフォメーション

皆様のご協力とご寄付に
御礼申し上げます(6月末現在)

ACTコミュニティ活動応援基金へのご寄付	17件	74,500円
ACTへのご寄付	19件	361,500円

編集後記

憧れの“まげわっぱ”をお弁当用に購入しました。お手入れは意外にも手がかからず、中身は変わらないのに、お弁当が数段グレードアップして見えます。お弁当を作るのも楽しみになりました。おすすめです！
(千)

ACT通信をメールで受け取りたい方は
こちらからご登録ください。



会員加入時に登録した住所、電話番号を変更されたときは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://npaoact.org/>



「Facebookで
「いいね!」してね」

