

会員憲章

わたくしたち会員は相互に協力して、
誰もが尊厳と生きる喜びをもてる社会システムの創設を目指し、
安心して自分らしく暮らし続けられるまちづくりを進めます。

1. 子育て・家事・介護を大切な仕事として認め合える社会を実現します
2. 地域で人と物とお金の循環を図り、たすけあいの仕組みづくりを実践します
3. とともに学び働き、楽しみと生きがいのもてる生活を実現します
4. 夢や希望をもてる豊かな地域社会をともに築き、次の世代に引き継ぎます

◆加入・退会の手続きは、お住まいの地域のたすけあいワーカーズか下記までご連絡ください。

◆情報変更（氏名・住所・電話・引落し口座等）は下記までご連絡ください。

特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい（NPO法人ACT）

〒164-0012 東京都中野区本町1-13-18 大新NSビル2階

☎03-5302-0393 FAX 03-5302-0394



URL <http://npoact.org/>
E-mail tokyooact@maple.ocn.ne.jp

●交通のご案内

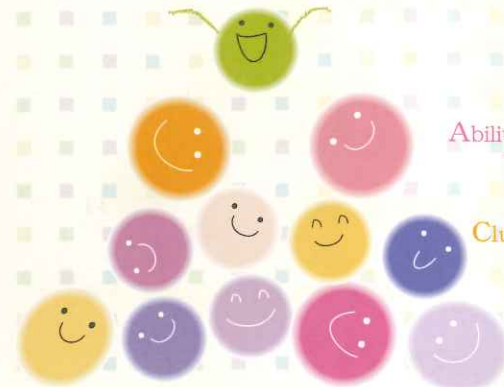
都営大江戸線、東京メトロ丸ノ内線
「中野坂上駅 A1 出口/1 出口」より
徒歩約5分

1 階がローソン（中野本町1丁目東店）で、
隣りは神田川です。

お住まいの地域の
たすけあいワーカーズ名



ようこそ ACT 会員 ガイドブック



Ability（アビリティ）は、
できる力、持てる力を発揮する

Club（クラブ）は、集う仲間たち

Tasukeai（たすけあい）は、
お互いに手を差し延べ、
支えあう

はじめに	2
会員になるといいこといっぱい！	3
ACT会員がつくるたすけあいのまち	4
ACTつながるケア（自立援助サービス）	6
アビリティ共済・居宅介護支援	8
生活自用品・成年後見	9
なかまづくり・居場所づくり	10
公開講座・研究会・出版他	13
会員憲章・アクセス	16

はじめに

あなたも今日から私たちのなかま！

ACTは赤ちゃんからお年寄りまで、安心して暮せるまちづくりを目指して活動しています。

顔を寄せあい、心を合わせ、
地域のたすけあいの輪を広げます。

**ACTは会員が会費を出しあってつくる
たすけあいのしくみです。**

困ったときのたすけあい

一人でがんばりすぎないで！

ACTにはあなたを助けてくれる仲間がいます。
あなたが誰かを手助けすることも出来ます。

地域の仲間づくりを応援！

地域のつながりがあるといつも安心ですね。

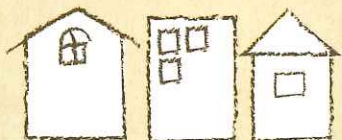
ACTは仲間づくり、まちの居場所づくりを応援します。

私たちの声を届けよう！

福祉の制度で困りごとはありませんか？

ACTは一人ひとりの声を集め大きな声にして、
国や自治体に届けます。

ACTでつながるわたしの暮らし



ACTは様々な場面で
あなたの人生を
豊かにしていきます

会員になるといいこといっぱい！

- ▼ **その1** 困ったときに頼りになるACTつながるケアが利用できる（有料）。
- ▼ **その2** もしものときのたすけあい、アビリティ共済に加入できる。
- ▼ **その3** 役に立つ、ためになる、公開講座が受けられる。
- ▼ **その4** 仲間と楽しい活動を。
いきいきサークルの活動費助成（年間上限1万円）。
- ▼ **その5** 地域に居場所をつくりたい人を応援。
助成金もあります。
- ▼ **その6** 情報満載の「あくど・つうしん」などが届く。
- ▼ **その7** 悩み解決。



子育てから介護まで それぞれの経験豊かなエキスパートがお応えします。

あなたの会費が地域を変える！

年会費3,000円は全て、会員の活動や安心して暮らせるまちづくりの財源となっています。ひとりではできないこともみんなの力を合わせれば、地域は変わる！どうぞ協力ください。

あなたの声をACTに！

年一度、会員総会が開かれます（毎年5月末）。ぜひご意見をお寄せください。「こんなしくみがあったら安心！」「こんな活動をしたい！」というご意見もお寄せください。

年会費の請求は、
毎年加入月に
ご案内します。



母の勤めでACT会員に！
P3 同時にアビリティ
共済にも加入。P8

体調を崩し、ACTつながる
ケアの子育て支援を利用。P6
娘もワタシも元気を取り戻し
ました。

娘も中学生に。時間の余
裕もできたので、たすけ
あいワーカーズ P6 で
働きケアする側に。

ACT会員がつくるたすけあいのまち

ACTは
生活クラブ運動グループ、地域協議会、
他団体とも連携して
まちづくりを進めています。

〇〇中学校

いきいきサークル

いきいき
サークル

通い・泊まり・訪問

小規模
多機能型居宅介護

4

いきいき
サークル

ACT成年後見事業

みんなでつくろう、 たすけあいのまち！

移動支援

ACT
つながるケア
家事・介護
子育て支援

●みんなの居場所
●なんでも相談
●ほっとサービス
・話し相手
・電球の取り替えなど

ワーカーズ・
まちの縁がわ

〇〇まちの場合

悩みも話せて
ほっとした～

ケアプランの
作成・相談

居宅介護支援事業所

5

デイサービス

楽しみます

子育てひろば

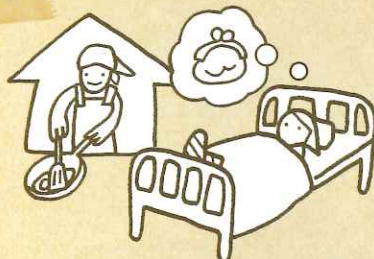
たすけあいワーカーズ

ハンディのある人と
共に働く場

ACTでつながるわたしの暮らし



介護のスキルアップを目指す
しACTの講座で知識と技能
を学びます。P14



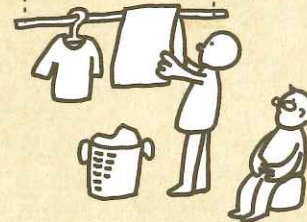
ころんで骨折、思いがけない入院。
アビリティ共済の保険金と
掃除や食事づくりはワーカーズ・
ケアで助かりました。P8



趣味のコーラスグループを
いきいきサークルに登録。
もっと仲間が増えると嬉しいなあ。P12



同居の義母が認知症に。
ケアプランをACT運動グル
ープの居宅介護支援事業所
にお願いしました。P8



介護保険で使えないサ
ービスを、ACTつながる
ケアでやってもらいまし
た。P6



ワーカーズ・まちの
縁がわに参加。また誰
かのお役に立てると
嬉しいなあ。P10



ACTつながるケア(自立援助サービス)

子育て、介護、家事・・・
暮らしの中で誰かに助けてほしいことは
ありませんか？



地域のたすけあいワーカーズ(※)が、一人
ひとりの状況に応じて、コーディネートし
サポートします。

※たすけあいワーカーズ

ACT会員の有志が集まり、地域でたすけあいのしく
みづくりをしています。現在都内34ヶ所にたすけあ
いのネットワークを広げ、ACTと提携して自立援助
サービスなどの事業を行っています。あなたが困っ
たとき、手助けをする担い手です。多くのたすけあ
いワーカーズは介護保険制度をはじめ、公的事業に
も参画しています。

(お近くのたすけあいワーカーズは別紙をご覧ください。)

サービス 内容

- 家事** 掃除、洗濯、食事づくり、買い物など
- 介護** 身体介護(入浴、清拭など)、食事介助、通院、
散歩付添い、見守りなど
- 子育て** 産前産後の支援、在宅託児、通園・通学の送迎など
- 他** 話し相手、遠方への同行、薬の受取りや文書代筆など

利用料金

(2018年10月1日より適用)

	時間帯	1時間料金	30分以内料金
平日	8:00 ~ 18:00	2,200円 以降30分毎に1,100円	1,400円
平日時間外	6:00 ~ 8:00 18:00 ~ 22:00	2,500円 以降30分毎に1,250円	1,600円
土日祝日	6:00 ~ 22:00	2,500円 以降30分毎に1,250円	1,600円
深夜・早朝	22:00 ~ 6:00	3,000円 以降30分毎に1,500円	なし

※料金のほかに別途消費税をいただきます。

※今後、消費税が改定された場合、その金額に変更いたします。

※深夜・早朝の利用は、たすけあいワーカーズによって対応できない場合があります。
各たすけあいワーカーズにご相談ください。

スタート

お住まいの地域の
たすけあいワーカーズ
にお電話くださ
い。(別紙)



- ・利用料金は月末締め。
- ・支払いは翌月。

利用までの 流れ



担当者(コーディネーター)
がお宅にうかがい、サー
ビス内容を相談します。



サービス契約書
を交わします。



契約手続き完了後、
サービスを開始し
ます。

※ACT未加入の方は、
入会手続きが必要です
(年会費3,000円)

心もケアして もらっています



昨年夫を亡くしましたが、
以前からお願いしている
たすけあいワーカーズの方
々が来てくれると、夫の思
い出話などに花が咲きます。
皆さん聞き上手で、同じ話
を何度でも聞いてくれます。
生活面だけでなく、精神面
でも支えてもらい元気に暮
らしています。 世田谷区・Yさん

子育ての悩み相談も

下の子が生まれて体調を崩したこともあり、
上の子の保育園のお迎えや下の子の世話
などをたすけあいワーカーズにお願いし
ました。子どもたちへの対応がとても優
しく、愛情を持って接してくれるので、
子どもたちもすぐになつき、
私も安心してお任せしてい
ます。子育ての悩みにもよ
いアドバイスをいただき、
とても助かっています。



西東京市・Kさん

共済加入には手続きが必要です

もしものときのアビリティ共済 (少額短期保険)

ACT設立時より、会員の「もしも・・・」のときを支え続けているアビリティ共済。病気のときもケガしたときも、備えあれば憂いなし！

特長

- 1 会員の意見が保障内容に反映される！
- 2 入院中・退院後の生活、日帰り手術、傷害通院をサポートする★ワーカーズ・ケア！
- 3 84才まで加入できる！

アビリティ共済は、
会員どうしの
たすけあいの制度です。



加入条件

- ・ ACT会員
- ・ 15歳から84歳

★ワーカーズ・ケア

ACTならではの保障です。入院中・退院後の生活、日帰り手術、傷害通院などに伴ない、家事などのサポート(ACTつながるケア)を、地域のたすけあいワーカーズに依頼したときの実費費用を保障します。例えば入院の場合、1入院につき、上限20万円まで。入院したその日から退院後60日まで利用できます。

(たすけあいワーカーズがない地域は、近くの職業家政婦紹介所などを下記事務局にご一報の上、ご利用ください)

詳細は
「アビリティ共済パンフレット」をご覧ください。



資料請求やご質問は

アビリティ共済事務局まで ☎03-5302-0391

居宅介護支援

介護保険のケアプランや相談は ACT運動グループの居宅介護支援事業所へ

介護が必要になったときご相談ください。あなたの「こんなふうに暮らしたい！」と一緒に考えます。独立型支援事業所の特性を活かして、公正中立なケアプランを作成し、在宅生活を支援します。

生活自助品

生活をサポートする

介護用品と健康補助食品

会員価格で購入できます！
ACT事務局にお問い合わせの上、お申ください。代金はACT年会費登録口座より引落しになります。



↑ ビートオリゴ糖
リピーターが
多く人気No.1

福祉用具もお得な会員価格で購入できます。車椅子・杖・防水シート・尿取りパッド等の福祉用具は、総合カタログALL LIFEをご覧ください。ALL LIFEはお近くのたすけあいワーカーズでご覧になれます。ご希望の方には有料にてお送りします。



↑ フリーズドライみそ汁
お湯を注ぐだけで、作りたての香りが広がり、美味！



↑ ルイボスティ
無農薬、ノン
カフェインの
ハーブティ

成年後見

判断力が低下しても自分らしく暮らし続けるための備えとなる成年後見制度です。ACT市民後見は同じ地域に暮らす市民だからこそその視点で寄り添い支えます。

＜事業内容＞ 相談、普及啓発活動、
人材育成と養成講座、
後見事業 (任意後見の推進)



はじめよう!! なかまづくり

友だちがほしい! なかまをつくりたい!
おしゃべりしたい! そんな気持ちをかたちにしませんか?

ほっこりしませんか

ワーカーズ・まちの縁がわ



楽多舎 (線馬区)

地域の交流の場(カフェ)と気軽な相談場所。
ちょっとしたお手伝いにはほっとサービスが
出動。ワーカーズメンバーや登録サポーター
でつくる「ワーカーズ・まちの縁がわ」が運営
しています。

ほっとカフェ



おいしいランチもあります。

ほっとサービス



話し相手、ゴミ出し、庭のそ
うじなど、生活の中のちょっとし
たことお手伝い

ちょこつと相談



暮らしの困りごとや不安を
気軽に話す場

それぞれの縁がわでは楽しいイベントも散々...



スペースを利用してヨガ教室



みんなでウォーキングにお出かけ



今日は楽しいミニコンサート

居場所づくり

つながりは安心に
会員のつどい

会員同士の横のつながり、顔の見える
関係があればいつも安心! 各地域で開
催しています。



たくさんの人とつながろう
地域のつどい

より多くの人たちにもっと広くACT
を知ってもらうためのイベントを企
画。地域のたすけあいワーカーズ
主催で行なわれます。



歌に合わせて手話を披露

気軽に話しませんか
おしゃべりカフェ

地域にこんなことがあったらいいな、
友だちがほしい! 働きたい...など、気
軽に話ませんか。ACT運動グルー
プが地域で開催しています。

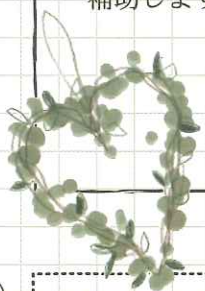


アロマのハンドトリートメント



ACT会員が3人いればOK!
いきいきサークル

ACT会員とそのまわりの人たちとの仲間づくりを応援！コーラス・手芸・散歩・マージャンなど、さまざまな内容で現在70以上の団体が活動中！年間上限1万円を補助します。



12



みんながつどう居場所や住まいをつくりたい人を応援する ACTコミュニティ活動応援基金助成

みんなが集えるまちの居場所づくりやたすけあいの住まいづくり、在宅で暮らすことを支える活動などに助成します。

ACT会員3人以上が在籍し、新しく立ち上げる活動が対象です。

家賃、人件費、改装費用、広報費、備品費などが対象です。

この他、ワークスペースの設立のための助成も行なっています。



商店街に気軽に立ち寄れるコミュニティカフェを開店(家賃と人件費の助成)



カフェではフラワーアレンジメントなどのイベントも開催

詳しくはACT事務局までお問合せください。

もっと知りたい！学びたい！

子育てや介護を中心とした講座、介護技術の向上や将来を見据えた研究会など、多彩に用意しています。



公開講座

勉強になって、役にたつわ！

人気講座のひとつ まちの相談パートナー養成講座

「子育て・介護・地域福祉」をテーマに会員の声に応える公開講座を開催しています。障がいがあっても、高齢になっても地域でいきいきと暮らしていくためのヒントがいっぱい。第一線で活躍する講師の講座はいつも人気です。



地域に必要なことは何だろう？
(ワークショップ)



相談する人、される人の気持ちになって
(ロールプレイ)



13

※講座開催は随時「あくど・つうしん」及び同封のチラシでお知らせします。

人気の
出前講座

もっと知りたい！ 学びたい！

認知症の人への接し方を模擬体験！

(認知症模擬演技SPSD※研究会)



認知症の人の接し方で困った経験はありませんか？

ACT独自の体験型講座です。認知症の模擬演技役とあなたが、その場面に応じたやりとりを行います。あなたの対応により、模擬演技役の表情、言動、行動は変わります。二人のやりとりの後、模擬演技者、あなた、会場からそれぞれの立場で振り返り、感じたことを出します。学校、企業、自治体など全国から依頼がある人気の講座です。



体験してみると
気づきが
たくさんあるね！

※SPSDとは

認知症模擬演技役のこと。認知症の専門知識を持ち、認知症の人になりきって、からだや心の動きを表現します。

いつも手元に
置いておきたい！

出版



ためになる！ わかりやすい！ ACTの本・DVD

本



これまでの活動の中で培ったケアのノウハウが満載のDVDや本を制作、出版しています。お申込みはACT事務局へ。



①『だいじょうぶ だいじょうぶ』
定価 1,600円
(税別 送料別)
認知症の方が地域で安心して暮らしていくための実例と提案

②『ケア者ノート』
定価 1,600円 (税別 送料別)
介護者が安心して働くための実践法



在宅介護研究会

在宅介護の負担を軽減するための介護技術の向上を目指す研究会です。たすけあいワーカーズの研修などの講師として活躍しています。



あなたもACTの研究会で一緒に学び、地域に貢献しませんか！

詳しくはACT事務局までお問合せください。

みんなの声で
福祉のしくみを
変えます！



生活の中で起きている福祉に関わる問題を、会員やたすけあいワーカーズとともに、国や東京都・自治体へ制度改善要望、政策提言などを行っています。

第7期介護保険制度改定に向け、厚生労働省へのヒアリングと署名活動、院内集会を行い、要介護1・2の総合支援事業への移行をやめてほしいことを国に訴えました。



DVD 実費販売 各 2,000円
(税別 送料別)



③『ケアする人を支えるために』
2010年制作
『ケア者ノート』から生まれたDVD。介護者が息長く続けられるための実践法が満載！

『認知症そのこころの世界』
2008年制作
認知症の人の世界を視覚体験するDVD



④『認知症の人の心を感じて』
2006年制作
SPSDによる「認知症を抱える家族」を支えるためのDVD

