

保存版

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

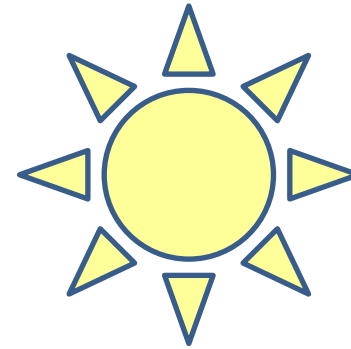
Club (クラブ) は、集う仲間たち

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が目指すたすけあいのまち	4
なかまづくり・居場所づくり	6
自立援助サービス	8
居宅介護支援・生活自助品	10
アビリティ共済	11
マップ&連絡先	12
公開講座・出版他	14
会員憲章・アクセス	16

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)

2012年度
改訂



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、安心して暮ら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。

2

ACTでつながるわたしの暮らし



母に初めてACT会員に！
同時にアビリティ共済の「ニューせすけ愛プラン」にも加入。P11



結婚して初めての出産。アビリティ共済から「おめでとつ」の出産祝金を受けました。



体調を崩し、自立援助サービスの子育て支援を利用。P8



娘も中学生に。毎朝の掃除もできるので、たすけあいワーカーズで働きアッずる間に。

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自立援助サービスが利用できる（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、公開講座が無料で受けられる。
- ▼その4 仲間と楽しい活動を、いきいきサークルの活動費補助（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。資金援助が受けられる。
- ▼その6 情報満載のACT通信などが届く。
- ▼その7 悩み解決。



「子育て介護なんでも電話相談」が利用できる。（相談は無料）

3

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月米）。卒直なご意見をあ寄せください。「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。

ACTとたすけあいワーカーズがともに

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

目指すたすけあいのまち

〇〇まちの場合

- コミュニティカフェ
- なんでも相談
- ほっとサービス
 - 話し相手
 - 電球つけかえ など



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しACTの認知症ケア講座を受講。P14



ころんで骨折、あもいげがない入院。アビリティ共済の保険金と差障り由事づくりはワーカーズケアで助かった！ P11



趣味のコーラスグループをいそいそサークルに登録。もっと4人が進めると嬉しいね。P6



両親の費用が認知症に。ケアプランをACTの居宅介護支援事業所にお願いしました。P10



毎日の介護はつらいこともあるけれど、家族たすけあいの会に参加して元気復活。P8



ワーカーズ「まちの縁がわ」に参加。また誰かの役に立てると嬉しいなあ。P9



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?

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60以上の
団体が活動中!
年間上限1万円
を補助します。



明日からまたがんばれそう!
ACT家族をすけあいの会

介護経験者でなければわからない
胸のうち。みんなで話し合っている
中で元気になって帰れる場所です。
介護現場で働く人たちも参加
しています。あなたのまちにも作
りましょう。



地域で気軽に相談
まちのほっとスペース

地域の交流の場と気軽な相談
場所。電球のとりかえや話し
相手などにはほっとサー
ビスが出動! 元ワーカーズメ
ンバーや地域の登録サポーター
でつくる「ワーカーズまち
の縁がわ」が運営。



居場所づくり

資金を援助します!
ACT住まい・居場所づくり助成制度

助成金は
会員の寄付が財源!
ぜひご協力
ください!

新しく地域に誰もが集える場所をつくり
たい人を応援。家賃や改装費用、人件費
などを助成します。現在、助成金を受けて
障がい児の一時預かりや、高齢者の集い
の場フリースペースなどが、地域で元気
に活動中です。



地域の人たちとつながる
ACT会員懇話会・地域に開かれたつどい

会員同士の交流や、より多くの人たちに
さらに深く、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、ミニコンサ
ートや料理教室、健康づくり講座など趣向
を凝らした催しを行っています。



お問合せは、裏表紙のACT事務局へ!



困ったとき

自立援助サービス

「おたがいさま！」の心を
かたずに



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、一人ひとりの方の状況に応じて、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カ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P12-13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、薬の受取り、文書代筆など

利用料金

いずれも消費税込み ・コーディネート料金 1,050円（利用月毎） 2012年10月1日現在

	時間帯	1時間料金	30分以内
平日	8:00 ~ 18:00	1,575円	1,050円
	6:00 ~ 8:00 18:00 ~ 22:00	1,785円	1,260円
土日祝日	6:00 ~ 22:00		
深夜	22:00 ~ 6:00	2,100円	2,100円

※深夜のケアは、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。
くわしくはお近くのたすけあいワーカーズにご相談ください。

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。P12



- ・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。

※ACT未加入の方は、入会手続きが必要です（年会費3,000円）



こんにちは
〇〇ワーカーズ
△△です

契約手続き完了後、サービスを開始します。

一人暮らしでも大丈夫！



一人暮らしになり不安を感じていましたが、たすけあいワーカーズの皆さんのおかげで、住み慣れたこの家で一人暮らしを続けていくことができます。食事作りも掃除も洗濯も手伝ってもらい、今まで通り暮らせています。

練馬区・Iさん

子どもたちも安心です！

二人の子どもの出産後にお世話になりました。特に上の子の産後は私の体調不良が続いたため、子どもの沐浴から家事全般の支援だけでなく、気さくかつ親身に相談にのっていただき心強く思いました。子どもたちが4歳と2歳になった今も、緊急時のお迎えなどお引き受けいただき、親子共々感謝しています。

中野区・Hさん



居宅介護支援

介護保険のケアプランや相談は ACT居宅介護支援事業所へ

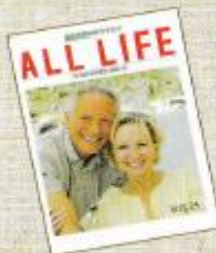
介護が必要になったときご相談ください。あなたの「こんなふうに暮らしたい!」と一緒に考えます。独立型支援事業所の特性を活かして、公正中立なケアプランを作成し、在宅生活を支援します。

*連絡先はP13参照

生活自用品

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通信のチラシをご
覧の上、ACT事務局ま
でお申込ください。代金
はACT年会費登録口座
より引落しになります。



オールライフ
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
ツ・尿取りパッド等の
福祉用具は、総合カタ
ログALL LIFEをご覧の
上、お申し込みくださ
い。ALL LIFEはお近く
のたすけあいワーカー
ズでご覧になります。
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



ビートオリゴ糖
リピーターが
多く人気No.1

もしものときのアビリティ共済 (少額短期保険)

～日本で唯一、NPO法人の少額短期保険業者です～

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

ぜひアビリティ共済に
ご加入ください!

- 1 会員の意見が保障内容に反映される!
- 2 入院中・退院後の生活をサポートする★ワーカーズ・ケア!
- 3 84才まで加入できる!
- 4 ハンディキャップを負った後も、保障が継続!
(たすけ愛・たすけ愛プラスプラン)
- 5 男性も女性と同額の保険料!
- 6 ACTから出産・長寿祝い金をプレゼント!
(たすけ愛・たすけ愛プラスプラン)

加入条件

- ・ACT会員
(未加入の方は入会手続きが必要です)
年会費 3,000円
- ・15歳から84歳

★ワーカーズ・ケア

ACTならではの保障です。入院に伴ない、家事な
どのサポート(自立援助サービス)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補
償します。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ご一報の上、ご利用ください)

詳細は「アビリティ共済ガイド
ブック」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 ☎ Tel. 03-5302-0391

ACTとたすけあいワーカーズ MAP



たすけあいワーカーズ (地域アイウエオ順)

地 域	NO.	ワーカーズ名	電話番号
あ	1	大きなかぶ	042(545)0890
足立区	2	つみき	03(3852)3117
板橋区	3	あやとり	03(5922)3560
江戸川区	4	もも	03(3686)6730
大田区	5	ピオラ	03(5732)3380
か	6	ひよこ	03(5249)3362
国立市	7	すてつき	042(576)3206
小金井市	8	ほっとわあく	042(388)2258
国分寺市	9	風ぐるま	042(300)3663
小平市	10	らいふえいど	042(348)0376
狛江市	11	なかよし	03(3480)2553
さ	12	たんぼぼ	03(5751)7567

地 域	NO.	ワーカーズ名	電話番号
さ	13	さざんか	03(5347)1234
世田谷区	14	ゆりの木	03(3429)6721
世田谷区	15	えん千歳台	03(6277)9012
た	16	パステル	042(535)8071
多摩市	17	つむぎ	042(376)3973
調布市	18	はこべ	042(499)6788
な	19	ばれっと	03(3339)5554
西東京市	20	そよかぜ	042(465)8994
西東京市	21	ハミング	042(425)0383
練馬区	22	エプロン	03(6915)9315
練馬区	23	ふろしき	03(3948)3390
練馬区	24	むすび	03(6904)3275

働くなかま募集中！
あなたの
時間と経験を
地域で
活かしませんか？



(2012年11月現在)

居宅介護支援事業所 (地域アイウエオ順)

地 域	NO.	事業所名	電話番号
あ	35	いたばし	03(5922)5222
江戸川区	36	えどがわ	03(5661)4271
か	37	きた	03(5959)2241
さ	38	世田谷	03(3425)5862
な	39	にしとうきょう	042(438)7416
練馬区	40	ねりま	03(5971)2550
は	41	たま北	042(390)6301
ま	42	まちだ	042(788)1561
三鷹市	43	たま	0422(48)9837

ワーカーズ・まちの緑がわ (地域アイウエオ順)

地 域	NO.	事業所名	電話番号
あ	44	前野	03-3969-8886
か	45	国立	080-5878-2364
は	46	本町	042-306-3177

地 域	NO.	ワーカーズ名	電話番号
は	25	りぼん	042(621)4781
東村山市	26	ほけっと	042(397)5795
東村山市	27	ほけっと富士見	042(390)5351
東大和市	28	あくしゅ	042(567)2621
日野市	29	Beすけっと	042(585)3939
府中市	30	ぼぼ	042(363)1816
ま	31	町田	042(729)1130
三鷹市	32	こもれび	0422(42)4469
武蔵野市	33	どんぐり	0422(53)3940
武蔵村山市	34	くわの実	042(560)4525

もっと知りたい!

子育てや介護を中心とした講座や出版物など多彩に
★各講座の内容・日程は、ACT通信、ホームページで

話題沸騰!
人気の
出前講座

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。コーディネーター(案内役)が場面設定を説明し、認知症の模擬演技役とあなたが、その場に応じたやりとりを行います。あなたの対応によって、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、感じたことを出し合います。介護家族の方、学生、ヘルパー、ケアマネジャーなどの専門家まで、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、
気づき方が
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、心や行動を研究した模擬演技者が、応対するあなたの言葉やかかわりの特徴を的確にとらえ、認知症の人の立場から感じたことを表現します。

14

学びたい!

用意しています。
随時お知らせします。

勉強になって、
役に立つわ!

公開講座

会員のライフステージに合わせた「子育て・介護・地域福祉」をテーマに、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。第一線で活躍の講師による講座はいつも人気です。



会員は
無料で
受講できる!



(上から)
高齢期の住まい選び講座/ウォーキング/体力

みんなの声を
行政に
届けます!



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。2012年度介護保険改定に向けて、「訪問介護の『生活援助』給付の縮小を行わないことを求める要望書」を、全国の運動グループと共に署名活動を行い、厚生労働省に提出しました。



15

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



◎「だいじょうぶ だいじょうぶ」
定価 1,680円
(税込 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

◎「ケア者ノート」
定価 1,680円 (税込 送料別)
介護者が安心して働くための実践法

DVD 実売販売 各 2,100円
(税込 送料別)



◎「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。介護者が長く続けられるための実践法が満載!



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

「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



会員憲章

わた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2F
TEL. 03-5302-0393 FAX. 03-5302-0394

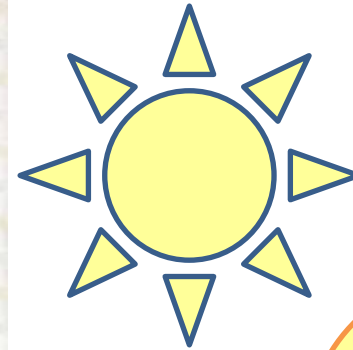


ホームページ
<http://www4.ocn.ne.jp/~tokyoact/>
E-mail
tokyoact@maple.ocn.jp

交通のご案内

東京メトロ丸ノ内線
・「中野坂上」1出口より徒歩5分
都営大江戸線
・「中野坂上」A1出口より徒歩5分

お住まいの地域の
たすけあいワーカーズ名



アクト会員 ガイド ブック

お読み頂き

ありがとうございました