

発行日 2021年3月31日  
 発行 特定非営利活動法人 ACT・人とまちづくり  
 〒203-0032 東京都東久留米市前沢4-9-6  
 小寺ビル203号(法人事務局)  
 TEL 042-479-4810 FAX 042-479-4860  
<https://act-hitotomachidukuri.org/>  
 発行責任者 香丸真理子

ケアマネジャー集団  
**NPO ACT・人とまちづくり**  
 —わたしたちのしごと—  
 ケアプラン作成 / 障がい者相談支援  
 まちづくり / 調査・研究

体調はいかがでしょうか

コロナ感染防止対策  
 みなさま頑張っておられますね！

## 地域でつながろう♪

2020年10月8日(木)開催しました

- 「思いに寄りそう在宅医療と人生会議」  
 (東村山市)  
 主催:たま北居宅介護支援事業所  
 (東村山地域協議会)



お話を愛の泉診療所の磯部建夫先生にお願いしました。コロナ禍でしたが、関心の高いテーマでもあり7人が参加されました。(デポー東村山 カフェスペース)

2020年11月12日(木)

- 「おしえて！地域権利擁護事業・後見制度のこと」  
 (デポー東村山 カフェスペース)  
 主催:たま北居宅介護支援事業所  
 (東村山地域協議会)

東村山市社会福祉協議会から講師をお願いし開催しました。

2021年2月13日(土)開催しました

- 「くらしのカフェ(オンライン)座談会」  
 (東久留米市 法人事務局)  
 主催:東久留米生活クラブ地域協議会



2年前から「くらしの相談室」を法人事務局で先行するに当たり、人が集まるきっかけとして各種講座を開いてきました。今回はオンライン座談会。新参加者を加え総勢11名でコロナ禍をどうやってすごしているか、また趣味や暮らしに役立つ講座の紹介などを聞き、おしゃべりしました。今までの活動の様子が写真で紹介され、講師が作った作品などに質問がたくさん寄せられました。

# 今 地域に何が求められているの？

昨年から今も継続するコロナ禍により人との関りが制限される中で、仕事を失ったり、子育てにも閉塞感を持ち、ストレスが高まっている状況が有ります。そんな気持ちを誰かに相談したい！と思う心を受け止めてもらえると、どんなにか救われるでしょうか。



国や行政も  
地域の力を求めています

子どもから障害を持つ人、子育て中のひと、働きづらい若者、生活に困窮する人、そして認知症の人も、誰もが孤立することがなく緩やかにつながり「共に生きる」ことができる様な仕組みを考えています。



## ケアマネたちが想う「くらしの相談室」

2021.1/29 ACT 人とまちづくり オンライン座談会より

- ・コロナ禍で街中に居場所がなくなり高齢者の行くところがない状況がある。やはり、ふらりと行ける場所で相談もあつたら安心すると思う
- ・障害相談事業も行っており、事務所に障害の人が訪れてくる。相互に良い関係ができている
- ・ケアマネを引退しても経験値が豊富なOGの相談者として再度現役でやって欲しい
- ・行政の隙間というような気軽に話せる場が提供できたらいい
- ・傾聴できる場として人とまちづくりの特徴を出せたらいいかなあ
- ・相談と言うと来づらいので、たわいもない話ができる場もいいのでは？

### 今後の展望は…

- ・コロナ禍で先が見えない。でも人との繋がりは大事、みんなと話し合ってみる
- ・地域活動をしている利用者の家族もいるので交流できる場にしていきたい
- ・私もOGになったら、活動できる様に元気な体で知識を積んでいきたい
- ・高齢者ばかりでなく子どもの居場所も作りたいと思っている

出席者 / 大澤しりり(せたがや) 松澤邦栄(ねりま)  
 石塚幸子(きた) 平井静江(きた) 鶴岡由美子(まちだ)  
 中田京子(たま北) 鈴木博子(にしうきょう)  
 愛澤かな子(事務局) 香丸真理子(理事長)

これから具体的準備に着手します。まずは、人材確保です。ケアマネジャー退職後に相談の担い手に登録してもらい、更に地域の中で多様な人材に登場していただき、「くらしの相談室」を創りたいと考えています。場所など基盤確保も社会貢献基金の使途として準備しています。

さあ、どこから芽が出てくるのか、わくわく楽しみです！ ACT・人とまちづくり理事長 香丸真理子

## 「介護報酬0.7%アップ！ それでは在宅介護を守れるのか？」



2021年2月17日 オンライン研修より

主催:介護の崩壊をさせない実行委員会  
 講師:服部万里子さん(服部メディカル研究所)

### 改正のポイント

団塊の世代が75歳以上になる  
 2025年に向けて2040年も見据えた改正。  
 ①地域包括ケアシステムの推進  
 ②自立支援、重度化防止の推進  
 ③介護人材の確保・介護現場の革新  
 ④制度の安定性・持続可能性の確保

### 報酬改定について

・コロナ感染予防の特例措置であった、通所の2ランクアップ請求、ショートの緊急受入れ加算は、今改正4月報酬改定では新たな報酬体系になる予定⇒特例措置について厚

生労働省へ撤回要望をした案件の改善がされた。

・サービス別報酬改定では、これまで収支差額がマイナスだった居宅介護支援が基本報酬の引き上げが行われた。一方、在宅の3本柱である訪問介護の報酬は1単位のアップ！ヘルパー人材不足が緊急課題であるのに、益々働き手が集まらない。事業倒産など、継続危機が予測される。

### その他改正

・新型コロナ感染症や大規模災害が発生する中で、介護事業を中断せず継続するための業務継続計画

(BCP)作成が義務付けられた(3年の経過措置がある)。

・現場の革新として、利用者等への説明・同意について、署名・押印の代替手段に電磁的な対応を認める。

### 「現場の声」を！

新型コロナ感染症の終息が見えない状況が継続しています。在宅介護サービスを担う介護職員のPCR検査体制も不十分、ワクチン接種も対象になっていない問題など、安全・安心して働くことができる環境が守られるために「現場の声」を届けましょう。

これから始める「くらしの相談室」・構想の実現に向けて

ACT・人とまちづくりは、介護保険の居宅介護支援事業の他に、まちづくり事業を通じて、地域の課題が見えてきます。これまで、各事業所では「介護なんでも相談」や「かいごカフェ」などで、高齢者の介護を主に相談をしていますが、その延長線として、生活や子育て・介護など「困った時に身近な人が寄りそい、相談ができる場所を作りたい。」そんな思いからの「くらしの相談室」構想です。



自宅のマンションで  
きたが、長い間自分に自信が無  
きで、病気を抱えてここまで  
過ぎます。

17歳で進行性の若年性パーク  
ソン病を発症する。当時はま  
だ患者も非常に少なく、薬も2  
種類しかなかった。診断がつく  
までの8年間を歩行困難のま  
ま

**生きる**

多くの高齢者は、人の世話にならぬ自立して生活することを望んでいますが自分の思うようにならないのが常です。在宅・施設という枠を超えて人はどのように人生の最終章を生きているのかをシリーズで紹介いたします。

書く喜びを通して自分の人生あるがまま

東村山市 阿刀田俊子さん(72歳)  
要介護3 若年性パークソン病

人とまちの木

川

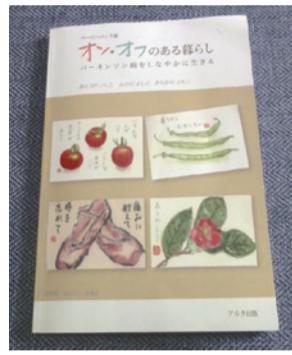
山

水

火

賛助会員募集

私たちの活動に賛同してくださる会員を募集しています。



著作「オンオフのある暮らし」

く、病気を恥じて隠していた。  
それが変わったのは、日本で初めてのパークソン病患者の  
作ったウェブサイト、Apple  
と共に立ち上げた友人たちとの  
出会いがあった。その活動の中で文章を書くことが自己表現  
になり、自信につながった。共著「オン・オフのある暮らし」も  
出版した。(オンは、薬が効いてい  
なくて動けない状態をいう)



夫との出会い



ご主人とにこやかなツーショット

大学の同級生だった夫を「滋  
ちゃん」と呼ぶ。今は彼が家事  
をする。彼の名言二つ。「僕と  
結婚すれば、君は歩けるよう  
になる」「出会ったときから妻は  
病気だから、僕にとっては  
この結婚は普通」。夫は私のや  
りたいことを、決して邪魔をし

たことは無い。  
以上、本人のコメント。  
自分で生きること」  
二人の言葉から枠を取り払  
い、どこまでも広がる豊かな世  
界を感じた。「自分らしく生き  
る、「自分の生活は自分で決め  
自分を主張する、それが自然体  
で生きること」と阿刀田さん。  
また、今まであまり気付かなか  
つたけど周りの人から沢山の  
サポートを受けているが、その  
ことに感謝しつつも、自分の自  
由な心を大事にしている芯の強  
さを感じた。「自分らしく生き  
るしかない!」。こう考えられ  
たら、誰でもかけがえのない人  
生を全うできるのかも知れない。

可能な限り住み慣れた地域で「自分らしく暮らし続ける」ことを多くの人が願っています。病気や障害で医療機関に通院が困難になったとき、24時間体制で自宅に訪問してくれる在宅支援診療などの支援体制があります。地域で先駆的に活動している在宅医療機関をご紹介します。

## 精神科×内科の訪問診療で 高齢者医療を支える力に

医療法人社団 おおぞら会 つばさクリニック (町田市)

… 体制 / 院長含め常勤医3名 非常勤医9名 事務スタッフ44名(内、看護師1名)

### ●クリニックより

…… 院長 鈴木智広 医師



町田市の忠生を拠点として訪問診療を行っている医療機関です。確かな信頼のおける地域のかかりつけ医になるべく、ITやAIを駆使しながら迅速で適切な診療を心掛けています。

また、日本では数少ない、「精神科」と「内科」の訪問診療をメインに取り組んでおり、認知症や精神疾患にも対応しているので、高齢者医療として包括的に支援していくことが当院の強みの一つです。

### ●地域医療への思い

私たちは、より多くの患者さんやそのご家族の「当たり前の日常」を守っていくために、それぞれの家庭環境や持病、ご希望などを考慮して一人一人に合わせた患者さん本位の訪問診療をメインに行っています。

本格的な高齢化社会を迎えた現在、高齢者が抱える不調や病気は心の問題だけでなく、高血圧や糖尿病、心臓の不調など、加齢に伴う身体的な問題も抱えておられます。

当院は精神科だけでなく、内科も診

ることができる医師の診察が訪問医療に必須と考え、心身をトータルでケアすることに重点を置いています。そうした患者さんはもちろん、医療機関への通院が困難な方、自宅で療養を希望される方などにも対応し適切な医療を提供していきます。

また、当院では、365日24時間の診療体制で、これまで多くの終末期ケアを支えてきました。定期訪問をしている患者さんに関して、緊急を要する事態が起きた際には休日・深夜問わず、医師が対応させていただいている。

### ■ケアマネから

受診に結びつけ難い精神科と利用者に必須の内科を同時に診て頂けます。受診できることで利用者やご家族がとても安心して生活できます。



オンラインで行いました!  
**認知症研修**  
2020.10.28(木)

● ● ● 最期までその人らしく生きる支援のためのヒント

講師: DAYS BLG! 所長 NPO町田市つながりの開 理事長 前田敏行さん

研修資料画像より



DAYS (日々、毎日)  
B (Barriers 障害)  
L (Life 生活)  
G (Gathering 集う場)  
! (Exclamation 発信)

「当事者の語りに基づく  
認知症とともに生きることを見いだすまでの  
過程とこれから」

デイサービス「DAYS BLG!」に通って来られる人のほとんどは認知症の方。ここでは「利用者さん」ではなく、仲間としての「メンバーさん」。「メンバーさん」はその日にやることを自分で決めている。例えばカーディーラーの展示車両の洗車の仕事(報酬あり)など。朝の雑談の中からその人の「~したい」という気持ちを聞き取るように心がけている。

人は「働きたい」「人の役に立ちたい」「社会の役に立ちたい」という想いを持ち、それを少しでも実現することが「生きがい」につながる。そのため「素で居られる居場所と仲間、一緒に時間を楽しんだり、自分が困っていることを話せる場」が認知症という病になった人にも必要と「DAYS BLG!」をスタートした。

このDAYS BLG!を日本全国に5年で100か所作り、ネットワークすることで日本の社会を変えたいというのが前田氏の構想。「認知症の方の困りごとをきっかけに課題を見つけ、それを解決することで地域が暮らしやすくなる」とも話されました。

この研修を受講して、ケアマネジャーとして、日ごろ感じている「困りごと」から課題を見つけ、それを解決するには何ができるかを考え、実践することが私たちの目指している「まちづくり」であると改めて強く感じました。

NPO ACT・人とまちづくり

NPO・ACTせたがや居宅介護支援事業所  
世田谷区船橋1-1-2 山崎ビル205 ☎ 03-3425-5862

NPO・ACTなりま居宅介護支援事業所  
練馬区桜台1-12-9 メナージュ桜台1F ☎ 03-5946-6881

NPO・ACTきた居宅介護支援事業所  
北区東十条4-10-6 グリーンコーポ103 ☎ 03-5959-2241

NPO・ACTまちだ居宅介護支援事業所  
町田市成瀬が丘2-27-1 FSビル1F ☎ 042-788-1561

NPO・ACTたま北居宅介護支援事業所  
東村山市久米川町2-28-3 ソレイユハイツ101 ☎ 042-390-6301

NPO・ACTにしうきょう居宅介護支援事業所  
西東京市保谷町6-25-22 ルーチェ・ヨコタ102 ☎ 042-438-7416