# あなたのまちのACTグループの仲間たち

●ACT たすけあいワーカーズ・コレクティブ連合
●労働者協同組合 ACT・人とまちづくり
●ワーカーズまちの縁がわ




## たすけあいワーカーズ・コレクティブ連合

●**ふろしき**（練馬区）03-5848-6768
●**むすび**（練馬区）03-6904-3275
●**エプロン**（練馬区）03-6915-9315
●**あやとり**（板橋区）03-5922-3560
●**つみき**（足立区）03-3852-3117
●**さざんか**（杉並区）03-5347-1234
●**ゆりの木**（世田谷区）03-3429-6721
●**たんぽぽ**（品川区）03-6451-3170
●**ビオラ**（大田区）03-5732-3380
●**もも**（江戸川区）03-3686-6730
●**パステル**（立川市）042-535-8071
●**ぽけっと**（東村山市）042-397-5795
●**ぽけっと富士見**（東村山市）042-390-5351
●**らいふえいど**（小平市）042-348-0376
●**風ぐるま**（国分寺市）042-300-3663
●**ほっとわぁく**（小金井市）042-388-2258
●**どんぐり**（武蔵野市）0422-53-3940
●**大きなかぶ**（昭島市）042-545-0890
●**ハミング**（西東京市）042-425-0383
●**すてっき**（国立市）042-576-3206
●**つむぎ**（多摩市）042-376-3973
●**町田**（町田市）042-729-1130
●**こもれび**（三鷹市）0422-42-4469
●**なかよし**（狛江市）03-3480-2553
●**ぽ♥ぽ**（府中市）042-363-1816
●**バードハウス**（八王子市）
act.hachioji.birdhouse@gmail.com



ふろしきの仲間たち



たすけあいワーカーズもも


パーソナル
トレーナーによる
転ばない体づくり
（なかよし）

## 労働者協同組合 ACT・人とまちづくり

●**ACT ねりま**（練馬区・中野区）03-5946-6881
●**ACT きた**（北区・板橋区）03-5959-2241
●**ACT まちだ**（町田市）042-788-1561
●**ACT たま北**（東村山市・小平市）042-390-6301
●**ACT にしとうきょう**（西東京市）042-438-7416
●**ACT 人とまちづくり法人事務局**
（西東京市）042-479-4810


ケアマネ大集合

## ワーカーズまちの縁がわ

●**なかまの家**（杉並区）03-5930-6140
●**すてっぷ&すきっぷ**（杉並区）03-5303-4246
●**本町**（東村山市）042-306-3177
●**青葉ゆんたく**（東村山市）03-5302-0393
●**ここっちゃ**（昭島市）042-519-2134
●**カサムシカ**（国立市）080-5878-2364
●**わ・おん**（小金井市）080-7887-1766
●**ちっちゃいおうち**（小平市）090-4383-9108
●**木・々**（西東京市）042-425-6800
●**そよかぜ**（西東京市）042-465-8994
●**さくらさくら**（町田市）042-860-1009
●**テラッツァ**（府中市）042-306-5151


さくらさくら（町田）

【保存版】

つながり　ささえあい　くらす地域へ

生活クラブ社会的連帯経済
コネクト機構

# 私らしく・働き・地域をつくる

2026 年版 No3

地域を元気にするしごと＝働く場づくりをすすめる生活クラブ運動グループの情報をお知らせします。営利だけを第一の目的にせず、おたがいに助け合い、協力しながら活動しています。みんなで話し合い、民主的に運営することで、人と人とのつながり、安心して暮らせるまちづくりを目指します。

特集：「ACT」「ACT 運動グループ」

発　行：生活クラブ社会的連帯経済コネクト機構　　発行日：2026 年 10 月 26 日

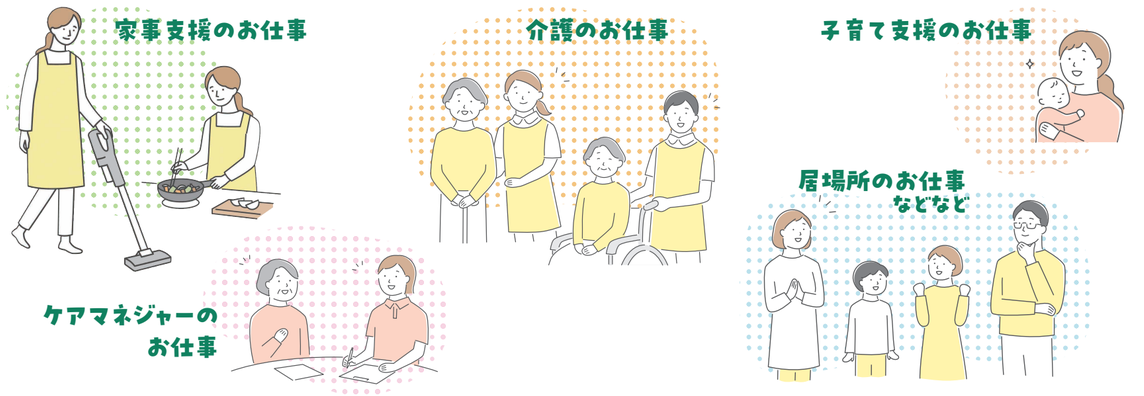
▲コネクト機構

## 生活クラブを母体に生まれた「アビリティクラブたすけあい（通称：ACT）」とACT運動グループは「おたがいさま」の地域づくりをしています

### 安心して、自分らしく働ける場があります



ACT 運動グループは、ACT、たすけあいワーカーズ・コレクティブ連合、人とまちづくり、まちの縁がわの 4 つの組織が連携し、「困ったときの暮らしを支える」「人と人がつながる地域をつくる」「将来の安心を支える」ことを仕事にしています。大切にしているのは、経験や立場にかかわらず、一人ひとりが対等な立場で関わり、自分の力を発揮しながら主体的に働けること。暮らしを支える仕事だからこそ、働く人同士も支え合える場をつくっています。




### 「ACT つながるケア」（自立援助サービス）

私たちの未来にも必要な支え

ACT とたすけあいワーカーズ連合が行う「ACT つながるケア」は、手が回らない家事や産前産後のお手伝い、病中・病後の見守りなど、暮らしの中のさまざまな「困りごと」を支援しています。今は元気な私たちも、いつか誰かの支えを必要とするかもしれません。「このまちに住んでいてよかった」と思える、安心して暮らし続けられる地域をつくる仕事です。「たすけあい」「お互いさま」の仕組みを、これからも一緒につくっていく仲間を待っています！

**ACT ケア者募集**

月数回のお仕事からでも OK！ 資格がなくても大丈夫。家事や子育ての経験、空いた時間を活かして、ACT でケアの仕事を始めてみませんか？ 資格取得も応援します！

●時給：1,390 円～+1 回の訪問につき 500 円の手当
月ごとに勤務可能な日を提出していただき、仕事を調整します。

**＼ACT のケア者から／**

子育てしながら、私のペースで仕事をスタート

専業主婦をしていましたが、少しずつ社会復帰したいと思っていたところ、生活クラブのカタログと一緒に入っていたチラシを見つけました。自分のできる日や時間に合わせて働けること、そして、子どもの急な体調不良のときにも「大丈夫だから、お子さんと一緒にいてあげて」と言っていただけることが、何より嬉しいです。

白藤 すみ子（ケア者）



**問い合わせ**

特定非営利活動法人 アビリティクラブたすけあい
中野区本町 2-51-10 OK ビル4階
TEL：03-5302-0393

# ACT たすけあいワーカーズ・コレクティブ連合




## 訪問ヘルパー募集

高齢の方、障がいのある方、子育て中の方が今ある暮らしを安心して続けられるように介護や、家事などの支援をします。未経験OK！ 短時間OK！ 研修制度あり！

### ビオラ（大田区）

**＼みんな仲良くアットホームな職場です／**

様々なキャリアのある人が集って、ACT つながるケア、訪問介護、居宅介護、重度訪問介護、移動支援をしています。チームで支え合えるから安心です。



メンバーの声
子どもの世話で社会復帰はまだまだと思っていましたが、「大丈夫！できるよ」と背中を押されました。時間を調整しながら働いています。

地域の方の暮らしを支える仕事がしたい

ケアについて疑問があればすぐに相談できるので、安心して仕事に取り組めます。

吉田 靖子さん（代表）

募集 週1，2回からでもOK！ 自転車に乗れる方

- ●有資格の方：時給 1,530 円～
- ●無資格の方：時給 1,320 円～（取得補助します）
- ＊交通費件数手当 350 円他手当あり

問い合わせ

NPO 法人ビオラたすけあいワーカーズ ACT大田
大田区西嶺町2–10 メゾン西嶺 101
TEL：03-5732-3380

### パステル（立川市）

**＼地域の「困った」を支えます／**

赤ちゃんからお年寄りまで、暮らしの中で助けが必要なときも、自分らしく生活できるよう支援しています。「アクトつながるケア」を中心に、立川市の子育て支援事業や、都立砂川高校通信制課程の生徒の子どもの託児も行っています。



メンバーの声
利用者の方から感謝されることが、自分の成長にもつながります。仕事の悩みや疑問もチームで共有でき、一人で抱え込まずにすむのが心強いです。

メンバー同士が支え合い、長く働き続ける人が多いです

松本 千佳子さん（代表）

募集 自転車で移動できる人（雨天時も）調理得意な人大歓迎！

- ●時給：平日1,300 円
  土・日・祝日1550 円
- ●勤務時間：1日1 時間
  週 1 回からでも OK

問い合わせ

NPO 法人たすけあいワーカーズパステル
立川市幸町 6–7–16 サンガーデン 102
TEL：042–535–8071

### らいふえいど（小平市）

**＼よりよい働き方をみんなで考えていきます！／**

公的な介護保険や障害福祉、移動支援、子育て支援、ACT つながるケアを行っています。20人ほどのメンバーで活動しているため、コミュニケーションがとりやすく、長く続けやすいワーカーズです。

一人ひとりのペースに合わせて働けます

子育て支援から始められます



親の介護が必要になったとき、ヘルパー経験が役立ったというメンバーもいます。介護や子育てと両立しながら働き続けられるのがいいですね。

五味 まゆ子さん（事務局長）

豊かに生きることに寄り添うという理念を大切にし、ITも活用して効率よく働ける環境づくりを進めています。

山田 敦子さん（代表）

募集 在宅生活を続ける為に必要な手助けに関心のある方。短時間でも働きたい方

- ●1 回の訪問につき 200 円の手当
  キャリアパス、介護福祉士手当、資格、勤務時間、勤務年数に応じて手当あり

問い合わせ

NPO 法人ACT小平らいふえいど
小平市学園東町2–4–10–102
TEL：042-348-0376

### バードハウス（八王子市）

**＼支え合いの場づくりを／**

ACT つながるケア、居場所づくりをしています。支える人と支えられる人を固定せずそれぞれの経験や得意なことを持ち寄りながら、地域の中で支え合える仕組みをつくりを目指しています。

「困ったときに、家族だけで抱え込まなくていい地域」をつくりたいですね。仲間と助け合いながら、自分のペースで仕事がすることができます。

料理が好きな方など大歓迎！



小川 明美さん（事務局）

募集 介護、子育て家事などの経験を地域のために活かしませんか！

- ●時給：ケア 1 時間 1,300 円
  交通費支給

問い合わせ

ACT八王子たすけあいワーカーズ バードハウス
Email: act.hachioji.birdhouse@gmail.com

ACT運動グループ ライフスタイルに合わせた働き方が選べます

# 労働者協同組合 ACT・人とまちづくり

## ケアマネジャー募集

訪問介護などの関連サービスを併設しない「独立型」の居宅介護支援事業所として、特定の事業者に偏らず利用者に最適なサービスを提案しています。フレックスタイム制で、働きやすい職場です。

### ACT ねりま居宅介護支援事業所

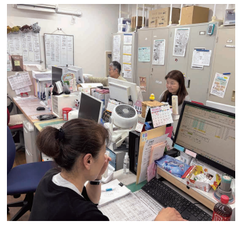
練馬区桜台 1-12-9 メナージュ桜台 1 階
TEL:03-5946-6881

**＼地元とのつながりも大切に／**

高齢者や障がいのある方の困りごとに寄り添い、相談支援を通じて一人ひとりの暮らしを支えています。
また、地元の商店会の一員として、顔の見える関係づくりにも取り組んでいます。



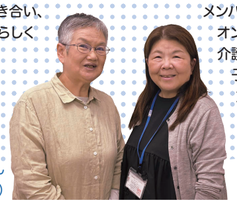
桜台フェスタ出店チラシ



若い世代を中心に、心の悩みから暮らしに困難を抱える人がいます

お互いに、安心して働けます

一人ひとりの課題に向き合い、障がいのある方が自分らしく地域で暮らせるよう、適切なサービスの利用などをきめ細かく支援しています。



メンバーの協力やフレックス制、オンラインの活用で、両親の介護と仕事を両立できました。子育て中にも、こんな働き方を知っていたら心強かったと思います。

松澤 邦栄さん（障がい相談支援事業担当）

林 美幸さん（管理者）

募集

【基本給】週 40 時間 294,000 円～（常勤）
週 32 時間 227,800 円～（常勤）
週 24 時間 時給 1,600 円～（非常勤）
＊試用期間 3 ヶ月

【交通費】月額上限 30,000 円
【年齢】69 歳以下（70 歳定年後の契約更新あり）
【待遇】社会保険（常勤）
退職金共済加入

問い合わせ

（労協）ACT・人とまちづくり
西東京市田無町 4-9-10 はくしあん田無 101
TEL：042-479-4810

### ACT にしと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
TEL:042-438-7416

**＼フレックスタイム制と在宅勤務も導入／**

私たちの事業所は生活クラブの社会福祉法人悠遊もある西東京市で、生活クラブ運動グループがたくさんある環境です。通り沿いにはまちの緑がわ木・々があり昼のランチをいただきに行くこともあります。西東京地域協議会で連携している方々と共に地域での暮らしを良くする活動も一緒に行っています。



利用者の自宅を訪問しケアプランを作成します



地域の居場所「木・々」

効率や成果を優先しない一人ひとりを大切にする職場です



**信頼できる仲間と長く働き続けられます**

訪問介護の仕事をしている中で、ケアマネの仕事に興味を持ち、資格を取って転職しました。指示命令されるのではなく、メンバーが対等に話し合って仕事ができるのが魅力です。

堂阪 直美さん（管理者）

## ワーカーズまちの縁がわ

**スタッフ募集**

ACT と生活クラブがすすめる小さな地域の拠点づくりです。「誰もが安心して、地域で暮らし続ける」ために、誰でも利用できる地域の居場所です。カフェや相談、ちょっとした暮らしの困りごとのサポートをしています。

### わ・おん（小金井市）

常設の居場所を火曜日から土曜日まで開いています。生活クラブの消費材を使った日替わりランチや手作りスイーツを提供しています。趣味のサロンを定期的に開催。スペース貸しや、手作り品を展示販売するボックスも設置しています。





調理スタッフはローテーション。アットホームな店内

2026 年 11 月25日に 10 周年を迎えます

**働くことで元気になれます**

メンバーがそれぞれ工夫して作る日替わりランチは、常連さんにもふらっと立ち寄る方にも喜ばれています。食事をしながら、会話も弾み和やかな雰囲気の店内です。これからも誰もが気軽に立ち寄れる開かれた場を提供していきます。



山科 涼子さん（代表）

募集 地域のつながりづくりに関心がある方

火曜日～土曜日 11：30～16：00
9：00～13：00 13：00～16：00 でローテーション

問い合わせ

コミュニティカフェまちの縁がわ わ・おん
小金井市本町 5-7-16-102
TEL：080-7887-1766