

旭区 介護者のつどい

&

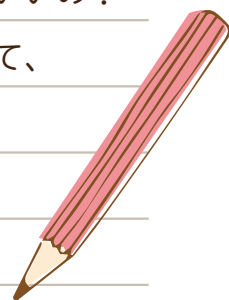


認知症カフェ 一覧

- 介護している方が悩みや不安を話したり、情報交換をしたり
認知症の方が、他の人と楽しく穏やかに過ごせる場です ●●●

介護者のつどいや認知症カフェはこんな方におすすめです

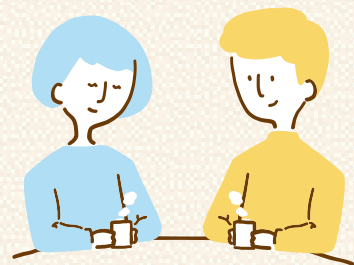
- 介護から離れて、自分の時間を持ちたい。
- 同じ経験をしている仲間の話を聞きたい、話を聞いてほしい。
- 「どうして私だけ？」と思ってしまう、イライラする気持ちの
持っていき場がない。
- 夫（妻）が認知症かもしれない。どうやって受診させたらいいの？
- 親が認知症の診断を受けた。本人も家族もショックを受けて、
落ち込んでいる。
- 認知症の妻（夫）への接し方が分からない。
- 認知症の本人の居場所が欲しい。



一つでも、こころあたりがある方は、まずはお問い合わせください。

認知症カフェとは・・・




認知症のご本人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、
集うことができる場です。



※感染症の流行等により、活動内容の変更や活動を休止していることがあります。詳細は、表記している連絡先にお問い合わせください。

ケアプラザ エリア	マップ	つどい・カフェ名	日 時	活動内容・PR	会 場	連絡先
万 騎 が 原	①	～介護者支援～ みんなで介護	不定期	地域ケアプラザ協力医や民生委員・あさがお協力隊の方々にも参加いただき、施設見学や日頃の悩みのお話し合い等、幅広く介護について情報交換しています。お茶を飲みながらおしゃべりする時は（年1～2回）お茶菓子代として100円いただいています。	万騎が原地域ケアプラザ TEL 362-3354	
		こすもすカフェ 	毎月 第2木曜日 15:00～16:00	介護や健康について、一緒にお話しませんか？午後3時30分頃、万騎が原地域ケアプラザ協力医 一色聡一郎先生（一色外科胃腸科医院 院長）がいらっしゃいます。		
上 白 根	②	介護者の輪	原則 第1火曜日 13:30～15:30 （第1が祝日の場合、第2火曜日）	対象：介護に関心のある方 介護のご家族や介護経験者の方との在宅情報共有・悩み事の解決できる場として実施しています。専門家のアドバイスも受けられます。	上白根地域ケアプラザ TEL 951-3967	
	③	白根おれんじカフェ 	偶数月 第3土曜日 13:00～15:00	対象：認知症の方・介護者の方・認知症ケアに関心のある方 上白根病院のそばにある白根ゆり薬局で行っています。薬剤師や家族介護の経験者方もいて、悩みを話しアドバイスを受ける事もできます。 ※予約：不要、参加費：無料		
左 近 山	④	オレンジカフェ 笑顔の会 	5・8・11・2月 第3日曜日 13:30～15:00	認知症の方やそのご家族・ご友人・地域の方が、おしゃべりしたり音楽を楽しんだりして、みんなで笑顔になれる集いの場です。飲み物を楽しみながら、認知症や介護についての思いを語り合しましょう。 ※参加費200円（飲み物・お菓子付）	コミュニティカフェ あんさんぶる ☎ 左近山1186-6 左近山団地 7-10-104 TEL 352-0191	左近山 地域ケアプラザ TEL 353-1121
川 井	⑤	かわいふれ愛サロン	原則 毎月第1火曜日 13:30～14:30 ※祝日の場合は 変更	～気軽に参加して介護について 学び合うサロンです～ 介護をしている方・これからに備えたい方、どなたでもお気軽にご参加ください。100円で飲み物・お菓子もお楽しみ頂けます。（数に限りがあります。）	川井地域ケアプラザ TEL 955-1111	
		きら☆カフェ 	不定期 年2回開催 （広報誌で案内します）	老若男女、障害の有無に関わらずご参加いただけるサロンです。ウェーター・ウェイトレスとして認知症の方も活躍されています。参加費100円でボランティアさんの淹れた美味しいコーヒー・お菓子をお楽しみください。		
若 葉 台	⑥	介護者のつどい	原則 奇数月 第2土曜日 午後	対象：原則若葉台エリアで介護をしている方 茶話会で参加者同士の経験談を話したり、地域ケアプラザ協力医よりアドバイスを受たり、介護者がホッとできる場です。施設見学や介護保険の情報も提供しています。	若葉台地域ケアプラザ TEL 923-8831	
		けあぶらカフェ いこい 	毎月 第2日曜日 13:30～15:30	ボランティアさんの運営のため、地域の方同士、話が盛り上がることもあります。特別なプログラムはありませんが、お茶を飲みながら折り紙を教えあったり、手品を披露しあったりと楽しく過ごせるよう心掛けています。		





*感染症の流行等により、活動内容の変更や活動を休止していることがあります。詳細は、表記している連絡先にお問い合わせください。

ケアプラザ エリア	マップ	つどい・カフェ名	日 時	活動内容・PR	会 場	連絡先
鶴 ヶ 峰	7	認知症当事者と 家族のつどい カフェdeらん 	毎月 第4水曜日 10:00~11:30	対象：ご本人・介護者・介護を経験された方 内容：今年度よりコーヒーと茶菓子の提供を再開します。茶話会の他、音楽療法をはじめとするプログラム等を企画していきます。(参加費 200 円)	鶴ヶ峰地域ケアプラザ TEL 382-6073	
	8	家族会 あさがお	月1回 月曜日 13:30~15:30	対象：認知症の方を介護しているご家族や認知症に関心のある方 ボランティアグループ「あさがお協力隊」による家族会です。施設や薬等の話を聞いたり、介護者同士が自由に話をする場です。 【参加費】100 円（保険料等）	みなくる (旭区市民活動センター) ☎ 鶴ヶ峰 2-82-1 ココロット 鶴ヶ峰 4階	あさがお協力隊 家族班 源 TEL 363-5488
今 宿	9	介護する家族の 交流会 (カフェ語り合い)	偶数月 日時は開催の 2か月前に決定	対象：介護している家族の方 家族介護者がお互いに情報交換する場所として過ごして頂いたり、介護に役立つ情報の提供や専門家を招いての講座・施設見学・勉強会など企画しています。参加費用のかかる企画もあります。	今宿地域ケアプラザ TEL 392-0309	
	10	オレンジカフェ のぞみ 	奇数月 第3日曜日 13:00~16:00	対象：認知症の当事者や家族・地域の方・支援者等 認知症の当事者や家族だけでなく、地域の方や支援者まで誰もが気軽に集まって繋がりを持てる場所です。また介護の助言や情報収集をすることもできます。参加費は 200 円です。	地域リハビリデイ のぞみ ☎ 東希望が丘 217-4 TEL 489-3627	
ひ か り が 丘	11	銀倶楽部	毎月 第2金曜日 14:00~15:00 (会場が休みの時は休止)	対象：市営住宅・UR 団地にお住まいの方 商店街の喫茶店で、介護をしている方・していた方とでお話しましょう。お買い物ついでに立ち寄って、おいしいコーヒーで一服しませんか(喫茶代は各自負担です。店内には他のお客様もいらっしゃいます)。	西ひかりが丘 商店街 喫茶カブカブ ☎ 上白根町 891-18- 4-103	ひかりが丘 地域ケアプラザ TEL 953-6890
南 希 望 が 丘	12	介護者の集い	奇数月 第2水曜日 13:30~15:00	介護についての悩みや疑問等、話合いませんか。交流会・情報交換会を行い、介護についての思いや経験・情報を一緒に分かち合いましょう。介護に関心のある方どなたでもご参加ください。	南希望が丘 地域ケアプラザ TEL 360-5095	
	13	みなとの茶店 	毎月 第3水曜日 14:30~15:30	ちょっとお話ししたい・相談したい・認知症について学びたい等、どんな方にも気軽に立ち寄って頂きたいカフェです。手作りケーキとコーヒー・紅茶(参加費 300 円)をご用意してお待ちしております。	Café ハートフル・ ポート ☎ 南希望が丘58 TEL 777-8159	南希望が丘 地域ケアプラザ TEL 360-5095 ハートフル・ポート TEL 777-8159
	14	きっさプルメリア 	毎月 第3日曜日 14:00~15:30	みんなが笑顔になれるカフェです。認知症になっても安心してらせるまちを目指し、誰もが気軽に立ち寄れるようドアをオープンにしてお待ちしております。参加費は 200 円(飲み物とお菓子)です。	介護事業所 プルメリア ☎ 中希望が丘 165-3 TEL 360-6607	南希望が丘 地域ケアプラザ TEL 360-5095 プルメリア TEL 360-6607

 認知症カフェ



※感染症の流行等により、活動内容の変更や活動を休止していることがあります。詳細は、表記している連絡先にお問い合わせください。

ケアプラザ エリア	マップ	つどい・カフェ名	日 時	活動内容・PR	会 場	連絡先
今宿西	15	プラっと西ケア (介護者の集い)	偶数月 第4火曜日 13:00~15:00	他の方の介護の様子や認知症の家族に対するの対応方法は？そんな皆さんの思いや意見をお聞かせ頂いております。リフレッシュの場・施設見学会・配食弁当の試食会等盛り沢山です。是非ご参加ください。	今宿西地域ケアプラザ TEL 958-1251	
		認知症カフェ ふくちゃん 	年間6回程度 不定期	対象：認知症の人や家族・地域の人・民生委員・専門職等 内容：ポッチャを使い身体を動かしたり、お話や相談も出来る場を提供。 参加費：無料		
笹野台	16	リモート オレンジカフェ みんなの家・横浜金が谷 	毎月 第2火曜日 14:00~15:00	「オレンジカフェ みんなの家・横浜金が谷」がコロナ禍を受けて「リモートオレンジカフェ」としてリニューアルしています。Zoomを使って、地域の方はもちろん、遠方の方、足を運べない方、誰でも気軽に参加できます。毎月の工夫を凝らした企画もお楽しみに！	グループホームみんなの家・横浜金が谷 金が谷 4-71-1 TEL 958-2880 アドレス：gh_kanegaya@kaigo.alsok.co.jp	
白根	17	～癒介市場 ゆかいマルシェ～	偶数月 第3木曜日 13:30~	対象：介護をされている方・これから介護をされる方・これまで介護をされていた方（どなたでも大歓迎） 優しくなれない自分に自己嫌悪したりしていませんか？みんなはどうやっているんだろう？男性で介護をしているのは自分だけ？お茶を頂きながらゆっくりと共に学び、語り合いませんか。	白根地域ケアプラザ TEL 958-2571	
		スマイルカフェ 	毎月1回 第3日曜日 14:00~15:30	誰でも参加可能な「地域で認知症について学ぶカフェ」です。ミニ講座や情報・相談コーナーをご用意しています。認知症になってもならなくても地域で自分らしく生活していくために、淹れたてコーヒーを飲みながらいろんな思いを共有しませんか。 参加費 100円		
二俣川	19	ふたばカフェ 	奇数月 第3木曜日 13:30~15:00	どなたでも気軽に立ち寄れて、淹れたての珈琲や紅茶を飲みながらホッとできる・またいきたいと思える場所、情報交換・介護相談が出来る場所です。 参加費：100円（飲み物代）	二俣川地域ケアプラザ TEL 361-1776	

 認知症カフェ

地域の民生委員さんが参加している会もあります



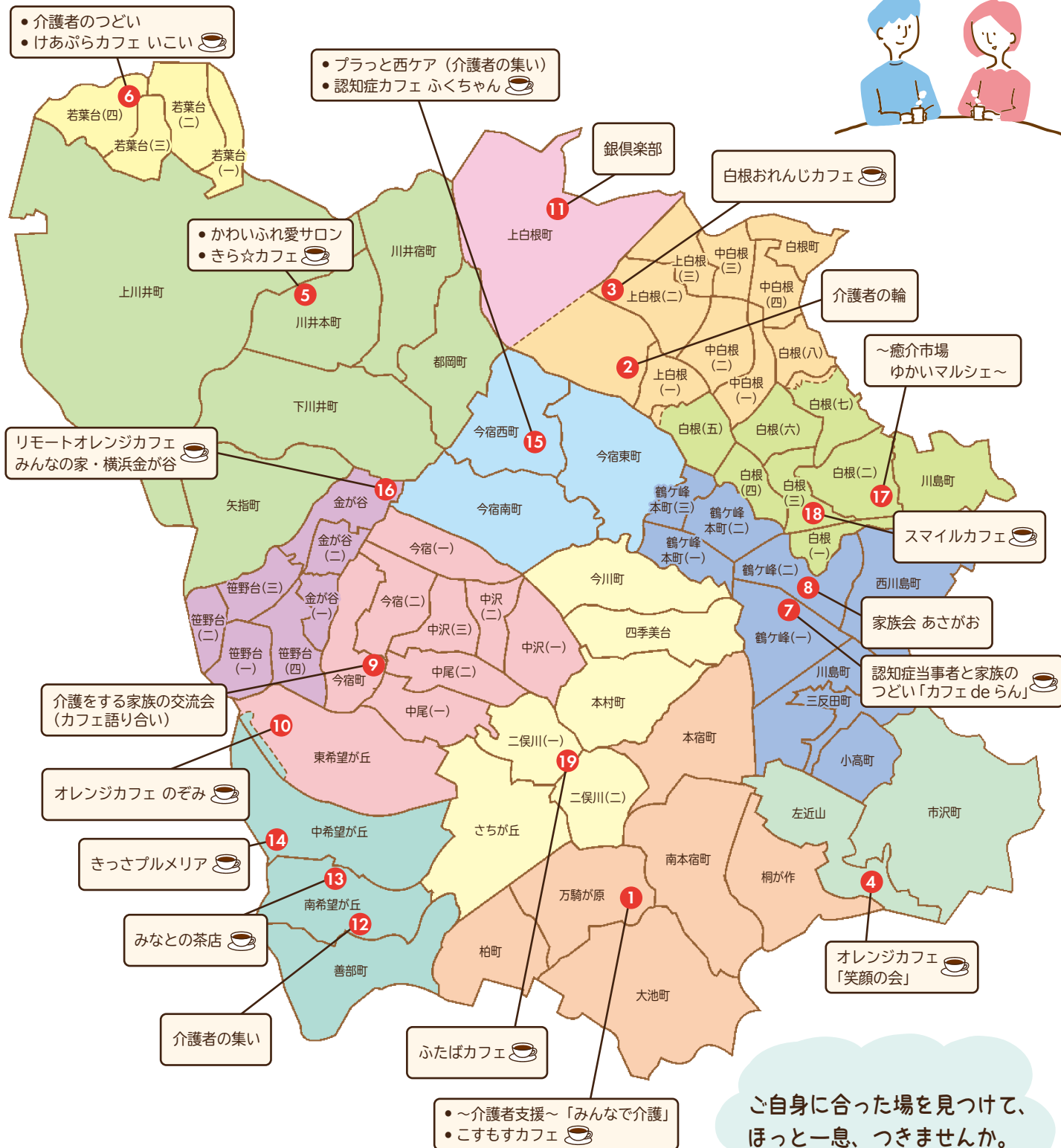
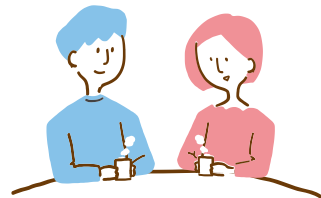
外出プログラムがある会もあります



里山ガーデンに出かけました

旭区 介護者のつどい&認知症カフェ マップ

旭区内には、様々な介護者のつどいや認知症カフェがあります。
お茶を飲んで交流したり、ちょっとした勉強会や見学会を開催したり…



ご自身に合った場を見つけて、
ほっと一息、つぎませんか。

☕ **認知症カフェ**



※旭区役所・地域ケアプラザが内容を把握しており、
参加者が限定されないものを掲載しています。

無理なく介護を続ける秘訣

介護を続けていると、心も身体も疲れを感じる事が多くあります。頑張る人ほど疲れに気づきにくいものです。ひとりで抱え込まずに、いろいろな人の力を借りましょう。



ひとりで悩まず相談しましょう

介護者だけで介護の悩みを抱え込まずに、担当の地域包括支援センターやケアマネジャーなどと一緒に考えましょう。

サービスを活用しましょう

介護保険サービスや福祉サービスを上手に利用して、介護者の休む時間をつくりましょう。

身近な人の協力を得ましょう

家族や地域の人に介護の状況を伝えておくことが、協力者を得るコツです。

介護者同士で交流しましょう

「介護者のつどい」や「認知症カフェ」などに参加すると、自分の悩みを話したり、他の参加者の工夫や経験を聞くことができます。

相談先

専門の相談員が介護の相談をお受けしています。

●地域ケアプラザ（地域包括支援センター）

地域ケアプラザ	連絡先	地域ケアプラザ	連絡先
万騎が原	TEL 362-3354 FAX 390-3377	ひかりが丘	TEL 953-6890 FAX 958-1140
上白根	TEL 951-3967 FAX 951-3971	南希望が丘	TEL 360-5095 FAX 360-1198
左近山	TEL 353-1121 FAX 353-1131	今宿西	TEL 958-1251 FAX 958-1253
川井	TEL 955-1111 FAX 952-1110	笹野台	TEL 367-2330 FAX 367-2331
若葉台	TEL 923-8833 FAX 923-8835	白根	TEL 958-2571 FAX 951-0031
鶴ヶ峰	TEL 382-6073 FAX 382-6071	二俣川	TEL 361-1776 FAX 361-1778
今宿	TEL 392-0309 FAX 360-0023		

※来所でのご相談をご希望の方は、あらかじめお電話等でご連絡ください。

※担当の地域包括支援センターがご不明な場合は、旭区役所高齢・障害支援課にお問い合わせください。

●旭区役所（旭区福祉保健センター）高齢・障害支援課

TEL 954-6125 FAX 955-2675

●電話相談

・よこはま認知症コールセンター

TEL 662-7833 【相談時間】火・木・金曜日：10時～16時（祝日を含む、年末年始を除く）

・かながわ認知症コールセンター

TEL 0570-0-78674 【相談時間】月・水曜日：10時～20時 / 土曜日：10時～16時（祝日を含む、年末年始を除く）



発行元 旭区役所高齢・障害支援課 協力 旭区 各地域ケアプラザ

〒241-0022 横浜市旭区鶴ヶ峰 1-4-12 TEL 045-954-6125 FAX 045-955-2675

発行 令和4年10月