



ハマオーレ

HAMA OLE!

認知症カフェの運営に関わる
みんなの情報誌

Vol.1

認知症カフェのキーパーソンから探る！
教えて認知症カフェとのストーリー

紹介
カフェ

琥珀カフェ (保土ヶ谷区)

桂台カフェ (栄区)

オレンジカフェ花々 (栄区)

認知症カフェのキーパーソンから探る！ 教えて認知症カフェとのストーリー



Story.1 琥珀カフェ



運営のみなさん

認知症のご本人が、 生き生きと活躍できる場所を

私たち「琥珀カフェ」は、家族会で若年性認知症の人と家族のつどい「木曜会」を前身として発足しました。カフェとして運営している現在も根本は変わらず“認知症のご本人が活躍できる場所”を大切に、日常生活の中でも力を発揮できる機会が発見出来るようなプログラムを運営の皆や参加者と一緒に相談しながら決めていきます。

例えば、料理を通じて、私たちや家族もあらためてご本人の力を再発見できることもあるので、本人と家族と一緒に活動ができる機会は特に大切にしています。

長く関わり続けることで、運営の私たちにとっても仲間とほっとできる大切な場になっています。



—コロナ禍の中で新たに始めた活動や、注意していることを教えてください。

プログラムとしては、音楽療法です。身近に音楽療法をしている方がいたので講師をお願いし、本人や家族で楽器が趣味の方がいたら演奏をしてもらっています。皆さんのストレス解消やリラックスにつながるような内容を取り入れています。また注意していることは、新型コロナウイルス感染防止のため、毎回「健康チェックシート」を提出して頂き、消毒・換気などに気をつけています。

—いろいろな困りごとがあると思いますが、どのような相談が多いですか。

最近は本人よりも介護者の介護についての相談や、制度の使い方などの相談が増えてきました。特に若年性認知症の方のご家族は高齢者の認知症の悩みとは違って、今後の生活のことや子どものことなどの悩みを抱えていることが多く、必要があればケアマネジャーが参加し、個別の相談にも応じています。

カフェの成り立ち

主に若年性認知症本人の活動支援として、家族と本人が集まれて活動を支える場である「木曜会」が前身で、より気軽に誰でも集まり、相談や情報交換ができる場として認知症カフェになりました。駅近くのオープンスペースで活動を開始しましたが、参加者も増えていったため向かいの複合施設「かるがも」を借りるようになり、現在はそちらでカフェを開いています。公益社団法人認知症の人と家族の会 神奈川県支部による、ベテランの介護者や専門職、電話相談員など「家族の会」のメンバーでカフェを運営しています。

参加者と一緒に作ることを楽しむ

保土ヶ谷区

琥珀カフェ

2014年～

開催場所 複合施設「かるがも」(相鉄線 星川駅前)

開催日時 毎月第3木曜日 13:00～15:00

参加者 14人程度(本人、家族、地域住民)

スタッフ 6人程度(世話人、ボランティア等)

参加費 100円(会費)



活動内容例

体操、音楽療法、話し合い
ジャンケンゲームなど

Q&A

Q1 琥珀カフェの名前の由来はありますか？

ウイスキーが好きなご本人の方が提案してくれました。人生経験の内に秘めた、光、輝き、そして思いがあるのです。長い年月で熟成されてできた“琥珀”という名前とぴったりだなとなり、賛成多数で決まりました。



Q2 今までにやった活動を教えてください。

話し合い、ラジオ体操、相談、ランチ作り、散歩などです。ランチ作りでは認知症ご本人の出身地の郷土料理を作ることで緊張がほぐれ、会話も弾み、周囲との交流が広がります。

Q3 新たなプログラムの情報収集はどこから？

ギター愛好家などの演奏会、手品や人形劇など「ほどがや市民活動センター」でボランティア団体を紹介してもらっています。

Q4 苦労していることは？

支援者の高齢化です。また会場の予約が大変です。

Q5 これからの「琥珀カフェ」はどのようにしていきたいですか？

地域の方も含めて、自由に集える場になればいいなと思っています。認知症について悩んだり困っている方々が安心して参加できるようになることを目指しています。

認知症カフェに
かかわる方への
メッセージ



「何かをしてあげる」というよりは、
「参加者と一緒に作ることを楽しむ」姿勢で
作っていくと、運営することが楽になるように思います。

認知症カフェのキーパーソンから探る！ 教えて認知症カフェとのストーリー



Story-2

桂台カフェ & オレンジカフェ花花



代表 渡辺久江さん

自らの介護経験をもとに 普段言えない介護者ならではの悩みを救いたい

若年性認知症と診断された夫は発症からわずか3年で人生のコントロールができなくなり『生きていくのが怖い、死なせてくれ』が口癖になりました。介護中は“長生きしてもらいたい、でも介護からも逃れたい”というやり場のないモヤモヤや悲しみ、悩みなど様々な感情を表に出せず、カラ元気な日々を過ごしていました。

自分のように同じ思いを抱えている人や認知症の家族の方の役にたてればと、認知症カフェを立ち上げ、自分の経験を元に介護家族のつどいや、啓発活動などいろいろな活動をしています。

認知症の家族がいると周りに気を遣い外出するのも難しくなり、どんどん家に籠もりがちになってしまいます。孤立を防ぐためにも、カフェでは気軽に集まれて情報交換できる心地の良い空間を大事にしています。

—2つのカフェを運営していますが、それぞれの違いは？

桂台カフェは60人くらいの大所帯です。プログラムの途中からは本人と家族が分かれて、本人はサポーターの方たちとレク、家族は普段言えないことを話して鬱憤を晴らしたりしています。一方、オレンジカフェ花花では一軒家を借りて小規模で開催しているので、コロナ禍でも昼食の提供をしています。人数も少ないので本人と家族は分けず、一緒の場で和気藹々と気軽に参加してもらい、プログラムもその場で決めています。

—ボランティアで関わる方にとっても活躍の場所

桂台カフェのボランティア（認知症サポーターなど）は、お互いに知識や技術を教えあってみんなで活躍できるような雰囲気があります。花花でのボランティアの中には、在宅での看取り経験のある方がおり、そのような介護ロスになった人たちのコミュニティにもなっています。

カフェの成り立ち

地域でNFの会※という認知症介護者の集まりを3人くらいで立ち上げ、介護者以外にも一緒に活動ができて、みんなの癒しの場になる会をつくろうと、桂台カフェを立ち上げました。次第に大所帯になったことに加えコロナ禍が重なり、今まで通りの開催に制限がかかりました。介護者のみで人数を絞った開催をしていましたが、やはり本人も連れていきたいとの声があがりました。そのため、コロナ禍でも活動ができるような場所を探し、オレンジカフェ花花が誕生しました。

※NFの会=Ninchi Familyの会

認知症の課題を我がこととして、
できることを共にしよう

栄区

から だい

桂台カフェ

2015年～

- 開催場所 桂台地域ケアプラザ
- 開催日時 毎月第1日曜日
- 参加者 40人程度(本人20人、家族20人)
- スタッフ ボランティア20人
- 参加費 300円(食事代)



活動内容例

体操、参加者挨拶
本人：ボランティアとお散歩、
ゲーム、カラオケ、ポッチャなどのレク
家族：ピアカウンセリング

Q&A



Q1 最初にみんなで体操する理由は？

参加者の緊張をほぐすため地域の太極拳の先生にご協力をいただいています。こちらの先生はご主人を介護されていて、カフェの参加者です。ご主人を介護される以前、地域の公園などで太極拳の指導者だったと聞いて協力していただきました。



Q2 参加者が多いですが、話を時間内に満遍なく聞くための工夫は？

普通に話を1人ずつ聞いてしまうと時間が足りなくなってしまうので2巡しています。1巡目はシートを使って簡単に自己紹介をします。2巡目では相談ごとや聞いてほしいことを話し、同じような体験をしている参加者や、アドバイザーの医師などから回答してもらっています。

参加者は話を聞きに来ているのではなく、話をしに来ているのでみんなに話してもらえるようにしています。

Q3 ボランティア向けの研修内容を教えてください。

開設当初、ボランティアは本人への対応があまり上手ではありませんでした。そのため、カフェとは別でボランティアを集めて研修を行い、認知症家族の方に、ボランティアの中で感じた疑問について答えてもらったり、体験談を話してもらったりしました。このことにより、理解が深まり、お互い教えあうような環境になりました。

認知症カフェってどんなところ？

『コロナ禍の認知症カフェ ～オレンジ色の街景色～』神奈川県支部

今回、ご紹介した「琥珀カフェ」「桂台カフェ」は公益社団法人認知症の人と家族の会 神奈川県支部が作成した動画でもご紹介されています。ぜひご覧ください。



おなかを満たし、こころも満たす場所

栄区

オレンジカフェ

はな はな
花花

2021年～

開催場所 花かご

開催日時 毎月第2日曜日 11:00～15:00

参加者 3～4組のご夫婦

スタッフ 5人程度(ボランティア)

参加費 500円(食事代)



活動内容例

体操、お話、歌、食事
ボランティアの方による食事作りや
男性介護者へのレシピの伝授



Q&A

Q1 オレンジカフェ花花の特徴はどんなところだと思いますか？

開催時間の短縮や飲食の提供中止などを行っているカフェが多い中で、お昼ご飯を提供しながら運営が続けられているところです。感染症対策もしっかり行っています。当日の健康チェックや消毒はもちろん、夫婦で横並びに座ってもらい、席の仕切りも設置しています。認知症ご本人の方も、声掛けをすればマスクの着用等、実施してもらうことができます。

Q2 「おなかを満たす」ということにこだわりを持たれている理由は？

食べることは共通の話題になるからです。また、料理に不慣れな男性介護者が作る料理は栄養が偏りがちになるため、花花で食事をとってもらうことで栄養をカバーしつつ、家でできる簡単なメニューの作り方を教えて自分でもできるようにしてもらっています。上手に作れた際は、SNSで連絡をもらえると嬉しいですね。沖縄出身なので、にんじんしりしりなども教えたりしています。

Q3 参加するときのお約束事がありますか？

小規模で開催しているため、トイレや散歩など本人のサポートは介護者がするという約束で参加してもらっています。実際に、食後の散歩も介護者が付き添って、終わったら話をしに戻ってくる、というような感じで実施できています。

Q4 渡辺さんにとって「認知症カフェ」とは？

私は介護者に注目していて、介護者の介護力を高めることが当事者本人を癒すことにつながるようにしたいです。認知症カフェは、家族を癒して、本人を癒す場所です。

認知症カフェに
かわる方への
メッセージ



みんなが同じ場所で、安心して話すことができるのは
カフェならではの。「認知症の課題を我がこととして、

できることを共にしよう」という言葉を大切にしています。

横浜市からのお知らせ

notice

1

認知症カフェの取組

市内には100か所を超えるカフェが、地域ケアプラザ、介護事業所、自治会館・集会場などさまざまな場所で運営されています。認知症の本人やその家族が地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場となっています。認知症カフェの運営支援として認知症カフェの立ち上げ研修やフォローアップ研修を実施しています。



市内の認知症カフェの一覧

横浜市 認知症カフェの一覧 [検索](#)

notice

2

認知症サポーターキャラバンについて

認知症サポーターキャラバンでは認知症に関する正しい知識をもって、地域や職域で認知症の本人や家族を手助けする認知症サポーターを養成しています。活動を希望する認知症サポーターやキャラバン・メイトと、ボランティアを必要とする運営団体とのマッチングを行うWEB掲示板を開設しています。ボランティア募集などにぜひご活用ください。



サポーターキャラバン事業

横浜市 サポーターキャラバン [検索](#)

掲載のご希望について

本誌は市内の認知症カフェの活動紹介を通じて、運営のヒントにさせていただくために作成しました。令和4年度に発行する際、掲載を希望される場合は裏面記載の問い合わせ先にご連絡をお願いします。

※掲載のご希望をされても、紙面等の都合で掲載できない場合があります。あらかじめご了承ください。

コラム

横浜市若年性認知症支援コーディネーター

若年性認知症支援コーディネーターは、当事者やその家族からの様々な相談に応じ、サポートを行う身近な相談員です。

相談の中で当事者からは「自分ができることを通じて誰かの役に立ちたい」「気軽に参加できる居場所が欲しい」という声をよく聞きます。認知症カフェは、そのような声を形にできる貴重な場所のひとつです。

問い合わせ：横浜市総合保健医療センター診療所（総合相談室）

TEL:045-475-0105(直通) 受付時間:月~金曜日 9時~16時(祝日、年末年始除く)





ハマオーレ

HAMA OLE!

タイトルの由来

横浜の「Hama」そして、認知症のイメージカラーのオレンジの「オレ」をスペイン語の「Ole!(喝采)」とかけて組み合わせました。横浜市の認知症カフェが活気に満ち溢れるように、オーレ!とエールを贈る冊子となるよう願いが込められています。

発行元

横浜市健康福祉局 高齢在宅支援課 TEL:045-671-4129 FAX:045-550-3612

発行 令和4年3月 ※記事作成については感染症対策の上、取材を実施しています。