

保土ヶ谷区内 認知症カフェ・介護者の集い

～認知症を知り、悩みや思いを共有しましょう～

「認知症は病気だと分かっているけど対応が大変」「イライラする」「周りの人は分かってくれない。」と感じることはありませんか？
頑張りすぎて、介護のストレスをそのままにすると、うつのかげになることもあります。また、介護者が体調を崩すことで日々の介護にも支障が出てきます。



介護者の心身の健康が大切です

介護者のあなたもしくは介護している身近な方にこんなサインはありませんか？

- 介護は自分1人でやっていると思っている。
- 介護生活の先行きが見えず不安になる。
- 友達付き合いや趣味の時間がとれなくなった。
- 疲れているのに眠れない。
- だるくて食欲がわかない。

1つでも当てはまる場合は、介護を少し頑張りすぎているかもしれません。思いを共有することで気持ちが楽になったり、対応のヒントを得ることが出来ます。

1人で抱えこまずに、思いを話してみませんか？

認知症カフェ

認知症の方やご家族、地域の人などが気楽に参加できる場です。

介護者の集い

家族・介護者同士で悩みや日頃の思いを共有しています。

＜区内の認知症カフェの参加者にお話を伺いました＞

みかんカフェ

～内容～ 認知症の方やご家族、ボランティアの方々が集まって、ヨガなどのプログラムを楽しんでいます。また、介護をされている方々の情報交換や話合いの場となっています。

【主なプログラム】エクササイズ、ヨガ、フラワーセラピー、ペーパークラフト、ボッチャ等



夫婦一緒に参加でき嬉しい。介護の悩みも共有でき参加してよかったです。



参加者

男性の介護者や若年性認知症の方も参加されています。認知症の方が安心して過ごせる雰囲気です。また介護者が悩みを共有できる場にもなっています。



ボランティア

新型コロナウイルスの影響で、開催時期未定のものがあります。各団体へお問い合わせください。日時が決定している介護者の集い・認知症カフェも感染症の状況により変更、中止の可能性あります。ご了承ください。 (R5.5.1 現在)

認知症カフェ（対象：認知症の方、ご家族、地域の方など）

主催者、問い合わせ先	名称（会場）	開催日等
上菅田地域ケアプラザ ☎372-0125	まんまるオレンジカフェ （まんまる食堂）	毎月第4土曜日 11:00～13:00 詳細はケアプラザまでお問い合わせ下さい。
今井地域ケアプラザ ☎351-8812	みかんカフェ （今井地域ケアプラザ）	毎月第4木曜日（原則） 14:00～15:00
	レモンカフェ （権太坂境木自治会館）	6、9、12、3月 第4火曜日 10:00～11:30
仏向地域ケアプラザ ☎336-1565	ぽ・て・と クラブ （仏向地域ケアプラザ）	詳細な日時はケアプラザまでお問合せ下さい。
常盤台地域ケアプラザ ☎339-5702	ときわカフェオレンジプラス （常盤台地域ケアプラザ）	ときわカフェ（地域のカフェ） 偶数月 第4金曜日に開催予定 要問合せ
星川地域ケアプラザ ☎333-9500	ネーブルカフェ （星川地域ケアプラザ）	奇数月 第3日曜日 13:30～15:00 予定 星川地域ケアプラザ多目的ホール 要問合せ
認知症の人と家族の会 神奈川県支部 ☎548-8061	琥珀カフェ （星川地域ケアプラザ ※変更有）	毎月 第3木曜日 13:00～15:30 予定 詳細な日時は主催者までお問合せ下さい。

介護者の集い（対象：ご家族・介護者など）

主催者、問い合わせ先	名称（会場）	開催日等
上菅田地域ケアプラザ ☎372-0125	えがおの会 （上菅田地域ケアプラザ）	概ね3ヶ月毎に開催しています。 詳細はケアプラザまでお問い合わせ下さい。
岩崎地域ケアプラザ ☎334-1551	ゆったりトーク （岩崎地域ケアプラザ）	奇数月 第3木曜日に開催予定。 詳細はケアプラザまでお問い合わせ下さい。
仏向地域ケアプラザ ☎336-1565	ふくろうカフェ （仏向地域ケアプラザ）	詳細な日時はケアプラザまでお問い合わせ下さい。
常盤台地域ケアプラザ ☎339-5701	ゆうづる （常盤台地域ケアプラザ）	詳細はケアプラザまでお問い合わせ下さい。
星川地域ケアプラザ ☎333-9500	男性介護者の集い （星川地域ケアプラザ）	奇数月 最終週水曜日に開催予定。 詳細はケアプラザまでお問い合わせ下さい。 *対象：配偶者の介護をしている男性介護者
星川地域ケアプラザ ☎333-9500	ホッとする会 （星川地域ケアプラザ） *会場の変更あり	偶数月 最終週火曜日に開催予定。 詳細はケアプラザまでお問い合わせ下さい。 *対象：介護者どなたでも

その他（対象：どなたでも）

主催者、問い合わせ先	名称（会場）	開催日等
川島地域ケアプラザ ☎370-1550	こどくぼうし （川島地域ケアプラザ）	毎月第4火曜日 13:30～14:30 詳細はケアプラザまでお問い合わせ下さい