

私たちの暮らしと

認知症カフェ

そこには分かり合える仲間がいる
わたしの居場所



認知症の人やその家族、地域住民、医療や福祉の専門職など誰でも気軽に集まれる場所です。
ここでは、認知症について正しい理解や情報が得られ、相談などもできます。

認知症カフェへ

認知症カフェの メリット

認知症本人

認知症カフェが通いの場となり、外出の機会が増えます。身なりを気にしておしゃれになったり、話す機会が増えたり、笑顔が増えて生き生きとメリハリを持って生活することができます。



ご家族・介護者

認知症やその対応について知ることができます。また、専門職への相談や介護者同士でつながりを持つ場になり、一人で抱え込んでいる思いを打ち明け、リフレッシュをすることができます。



ようこそ！



認知症カフェでは、認知症の人やそのご家族だけでなく、地域の方や専門職など参加された全ての方に様々なメリットがあります。



専門職

認知症の人とつながり、当事者への理解を深め、必要な支援につなぐことが出来ます。また、多職種が参加するため、職種間での関係の広がりや地域連携につながっていきます。

地域住民

認知症サポーターをはじめとした住民ボランティアなど地域の人々の活動の場となります。お互いの顔がつながることで、支え合いの輪を広げることができます。正しい知識を得て、地域社会や地域住民とつながっていく場所になります。



交流



認知症カフェ IN 横浜

市内には 100 か所を超える認知症カフェがあります。その多くが認知症の本人や家族同士の相互交流・情報交換を目的として開催しています。またプログラムを組んで実施しているところが多く、カフェタイムやアクティビティ、ミニ講話などが行われています。

参加者には認知症の本人やその家族、地域住民の他、医療や福祉の専門職も多く参加し介護相談に応じています。

情報コーナー



介護相談



アクティビティ



医師からみる認知症カフェ

認知症カフェでは、認知症の人や家族は自発的に参加し、地域の人々と交流することにより、本人の特徴や能力を発揮することができ、家族はその様子を確認することができます。地域との絆により、孤立しがちな介護から抜け出せるきっかけにもなります。



川崎幸クリニック 院長 杉山 孝博
(認知症の人と家族の会 神奈川県支部 代表)

認知症の本人とご家族



退職後、若年性認知症支援コーディネーターからお誘いがありこのカフェを始めました。病気の初期のころからつづけているため、ボランティアの方々のことは覚えており、ほっとする場所となっています。

これからもここで活躍したり、ここに来ることそのものが大切だと思っています。

地域の方



認知症の方が身近にいないので、ここで初めて認知症の方と関わりました。認知症というと会話は難しいと思っていましたが、全くそんなことはなく、認知症に対する印象が変わりました。

認知症
カフェに
参加して

多世代交流



☺ 暖かい雰囲気の一軒家カフェ

認知症の人だけでなく、小さなお子さんを連れた若いお母さんたちや地域の人たちも集まる空き家を活用したカフェです。

認知症を意識しないで過ごせるこの場所は、一軒家ならではのアットホームな雰囲気です。



にっこりカフェ（南区）

参加している方の声



おじいちゃんおばあちゃんと一緒に暮らしていないので、子供達が年配の方と関わる機会を得られることが良いです。自由な雰囲気の中、色々な方に囲まれて毎回子供達ものびのび過ごしています。



にっこりカフェでは、自由な雰囲気を大切にしています。幅広い方に来ていただき、何気なく認知症のことを知っていただいたり、繋がりを大切にしていきたいです。



にっこりカフェ 代表者



アクティビティ

地域のボランティアと連携

地域ケアプラザに登録しているボランティア団体による様々なアクティビティを行っているのが特徴です。ヨガや室内カーリング、コーラスや切り絵、マジックショーなど興味に合わせて参加できます。



みかんカフェ (保土ヶ谷区)

「みんなが参加してくれていることを感じられる」、「ここに参加して良かった」と思える場にしていきます。

ボランティア団体さんも率先してプログラムを考え参加しています。地域の方やボランティアの方、みんなで協力して、参加者が喜ぶようにしたいと思っています。

キャラバン・メイトの声

社会との繋がりをもっていたい、少しでも何かの役に立てれば良いと思い、キャラバン・メイトを始めました。

実際、カフェの参加者が、ニッコリと微笑んでくれると、安心してくつろいでいるのかなと感じています。

参加者の気持ちが少しでも分かるよう、勉強会等にも参加しています。これからも皆さんのお手伝いをしていきたいと思っています。



地域ケアプラザ職員

若年性認知症カフェ

若年性認知症の当事者が主体的に運営に関わり、コーヒーを入れて販売しています。

当事者同士が集まり、若年性認知症の人特有の悩みを語り合ったり、交流を深め今後の生活に役立てています。



S カフェ (港北区)



若年性認知症って？

65歳未満で発症した認知症のことを「若年性認知症」と言います。働き盛りに発症するため、ご本人だけでなくご家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります

若年性認知症コーディネーター

若年性認知症の方のサポートをする中で、当事者の居場所作りが大切だと感じています。当事者にとって居場所・役割があることや、美味しいと言ってもらうことで必要とされていると実感することが刺激になります。

コーヒーを入れることが好きだった方にはカフェを、ハーモニカの好きな方には演奏する機会を。その方に合った支援を行っています。



認知症カフェはどこで開催されているの？



地域ケアプラザ
(地域包括支援センター)



介護事業所



病院



薬局



自治会館・集会所

など

開催場所やカフェにより、様々な取り組み、雰囲気のところがあります。あなたに合う認知症カフェを探して、ぜひ一度足を運んでみてください。

詳しくはお住いの地域ケアプラザ等(地域包括支援センター)、各区役所高齢・障害支援課へお問い合わせ下さい。

認知症カフェに 行ってみたい

認知症カフェに行ってみようと思ったら、地域ケア
プラザ等（地域包括支援センター）または区役所の高齢・
障害支援課にお問合せください。

地域ケアプラザ等（地域包括支援センター）

**受付
時間** 月～土曜日 9時～21時
日曜日、祝日 9時～17時 ※年末年始及び施設点検日等を除く



区役所（高齢・障害支援課）

鶴見区

TEL 510-1775
FAX 510-1897

神奈川区

TEL 411-7110
FAX 324-3702

西区

TEL 320-8410
FAX 290-3422

**受付
時間**

月～金曜日 8時45分～17時
※祝日・年末年始除く

中区

TEL 224-8167
FAX 224-8159

南区

TEL 341-1139
FAX 341-1144

港南区

TEL 847-8418
FAX 845-9809

保土ケ谷区

TEL 334-6328
FAX 331-6550

旭区

TEL 954-6125
FAX 955-2675

磯子区

TEL 750-2418
FAX 750-2540

金沢区

TEL 788-7777
FAX 786-8872

港北区

TEL 540-2327
FAX 540-2396

緑区

TEL 930-2311
FAX 930-2310

青葉区

TEL 978-2449
FAX 978-2427

都筑区

TEL 948-2306
FAX 948-2490

戸塚区

TEL 866-8439
FAX 881-1755

栄区

TEL 894-8415
FAX 893-3083

泉区

TEL 800-2434
FAX 800-2513

瀬谷区

TEL 367-5713
FAX 364-2346

協力：川崎幸クリニック（川崎市）、にっこりカフェ（南区）
みかんカフェ（保土ケ谷区）、Sカフェ（港北区）

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

※記事作成については感染症対策のうえ、取材を実施しています。

発行日：令和3年3月