



つるみ認知症カフェ

みんなが気軽に集える  
カフェがあります。

♪ Let's have a coffee break! ♪

おいしい珈琲  
を淹れ、お待ち  
しています



## ようこそ 認知症カフェへ

---

「認知症カフェ」とは…、たとえばなら、人と人が出会う「広場」のような場所です。そのような素敵な居場所が、鶴見にはいくつも誕生しています。

今回、そんな認知症カフェのいくつかをご紹介します。カフェでのひとときをぜひ覗いてみてください。ほっこり、楽しい、素敵なイメージがきっと冊子からも伝わってくるはずです。

編集者一同

**1**  **オレンジカフェ鶴見**

**2**  **メモリーカフェはなみずき**

**3**  **いちばいきいきサロン**

**4**  **下町茶房**

## 〈 認知症カフェに集う人々 〉



■ 認知症の方、家族、友人、地域の方、専門職の方たちの垣根を越えて、認知症の理解と備えを深め、共感し合える場、それが「認知症カフェ」です。

■ 認知症になっても、温かい見守りの中で、毎日安心して楽しく過ごしている方はたくさんいらっしゃいます。

■ どなたでも大歓迎です！お茶をいれて、お待ちしております。



1

Tsurumi  
Ninchishou  
Cafe

# オレンジカフェ鶴見



2

## ■「かかりつけの病院」の中に「いきつけのカフェ」を

喫茶店主が、生豆からこだわった自家焙煎で淹れるコーヒーを楽しめるのが、ふれあい鶴見ホスピタル内にある「オレンジカフェ鶴見」。認知症について考えたり、脳トレやパズルをしたり、時にはコンサートも開催されます。

認知症の方やご家族はもちろん、予防を目的に参加する地域の方たちも多く、誰もが気軽に行ける、地域に開けたカフェです。病院のロビーとは思えないほど、素敵な空間が笑い声に包まれています。



3



4

### 『オレンジカフェ鶴見』

日時：毎週火曜日 13時～16時

場所：ふれあい鶴見ホスピタル1階（東寺尾 4-4-22）

費用：無料

問合せ：586-1717



1. 2. カフェの店主が淹れる本格コーヒーが無料で楽しめます
3. 医師や看護師、地域の方が交流
4. カウンター横には自由に見られる専門書のコーナーも
5. いつも笑顔で迎えてくれるボランティアの皆さん



## ■ 早期診療を早期絶望にしない。 診療後に希望の持てるサポートを

きっかけは物忘れ外来でした。外来診療をする中で、診察に不安を感じ緊張する人がいること、ご家族の悩みを親身になって受け止める時間が十分でないこと、地域資源の情報が少ないことなどを感しました。外来の待ち時間でも認知症で悩む人をサポートできないか、そんなときに認知症カフェの存在を知り、開設しました。

診療の中で大切にしていることは、診察後に希望の持てるサポートをすること。早期診療を早期絶望にしないためにも、「誰もが集え、気持ちを受け止められる場」として、この認知症カフェを利用してもらえたらと思います。



ふれあい鶴見ホスピタル  
副院長 石井映幸先生



2



## ■ 病院の食堂がみんなのカフェ

診察が終わった後、お昼を食べに2階の食堂に行ってみると、そこには楽しそうに過ごしている人々の姿が…。それが、「メモリーカフェはなみずき」です。

病院の一角とは思えない明るい雰囲気の中、参加者同士がコーヒーやお菓子で大笑いをしています。認知症になっても孤立しない居場所づくりを目指す認知症カフェ。ちょっと不安だな、相談してみたいな、という時におススメです。

『メモリーカフェはなみずき』

日時：毎月第2木曜日 14時～16時

場所：汐田総合病院2階ラウンジぴゅあ

(矢向 1-6-20)

費用：無料

問合せ：574-1011



もれなく、  
脳と身体にいい  
体操も付いてきます

1. 普段、言えないこともここでは言えます
2. 美味しいケーキとコーヒーも楽しみのひとつ
3. 売店での何気ない会話からも交流が生まれます
4. 常連さんと笑顔で楽しく話すのも予防のうち



# メモリーカフェはなみずき





汐田総合病院  
副院長 宮澤由美先生

## ■ 心配しないで。まずはお喋りに来て

ここでは、参加者同士の距離が近いことが自慢です。医師としてずっと参加していると、参加者の人たちがだんだん明るく変わっていくのを感じます。

家族やサービス事業者には言えないことも、横のつながりで吐き出せる。それを受け止めてくれる人がここにはいます。物忘れはあるけれど、ボランティアをしてみたい、という方にもぜひ来ていただきたいです。

- 5. 日頃の悩みや出来事、どんなことも共有できます
- 6. あらゆる道のプロがみなさんをサポートします





## ■ 駄菓子屋さんでにぎやかに！ 家族は二階で情報交換

「認知症になっても、楽しく仲間と過ごす時間を  
持ち続けたい」と、みんなで作り上げたカフェです。  
温かい雰囲気誘われて、毎月いろいろな人が足を  
運びます。一階は駄菓子を扱う店舗兼飲食スペース、  
二階は認知症の方を介護する家族同士が日頃の悩み  
や思いを話す場として開放されています。

「大変だけれど、充実している」、「毎日が発見の  
連続です」。そんな先輩たちの話やアドバイスを聞  
くことで、みんなが老いを前向きに受け入れられる、  
そんなポジティブな気分になれるカフェです。



『いちばいきいきサロン』

日時：毎月第2木曜日 10時～12時

場所：駄菓子屋こどもの店（市場大和町8-2）

費用：100円

問合せ：510-1775（区役所高齢・障害支援課）

懐かしの駄菓子を用意して  
お待ちしております！



1. いつでも誰でも笑顔でお出迎えます
2. 一階には懐かしくてお手頃な駄菓子がいっぱい
3. 二階では介護をする家族同士が交流。つい本音も出ます
4. お菓子があるとみんなの会話ははずみます



Tsurumi  
Ninchishou  
Cafe

# いちばいきいきサロン





# 下町茶房

(したまちさぼう)



## ■ 参加者と担い手が共に楽しめる場所に

地域の中で認知症について偏見を持たず、気軽にお茶を飲みながら話したいとの強い思いから、潮田地域ケアプラザなどの協力のもと、この居場所を開設しました。

月々の活動の様子をアルバムにしたり、お手製のお菓子とコーヒーをご用意したり、「みんなの楽しい」を最優先した主催者のアイデアが、カフェの隅々に散りばめられています。

『下町茶房 (したまちさぼう)』  
日時：毎月第3火曜日 13時～15時  
場所：潮田地域ケアプラザ前ふれあい  
サロンポート (本町通 4-171-23)  
費用：100円  
問合せ：507-2929 (潮田地域ケアプラザ)



いつでもどなたでも  
お越しください!



1.2. 参加者と担い手が共に楽しめる場となっています  
3.4. 淹れたてのコーヒーとお手製のお菓子とともに



1

2

3

4

## 認知症のことが気になったら…

「最近、認知症のことが気になるな。一度、病院に行った方がいいのかな？」

「はい。早目に受診すると、いいことがたくさんありますよ」

### ◆早目の受診がいい理由◆

- その1 治る場合があります（原因となる病気は数十種類もあります）
- その2 進行を遅らせることができる場合があります（早目の投薬の方が効き目があるといわれています）
- その3 病気を受け止め、前向きな気持ちになれる時間が持てます  
今後の人生の準備ができ、家族も対応を学べます

### ◆受診、相談する気になったら…◆

**病院で受診**… かかりつけ医に相談し、専門病院を紹介してもらいましょう

[横浜市認知症の診断・治療を行う医療機関リスト](#)

**区役所で相談**… 「認知症は気になるけれど、病院に行くほどでも…」とお悩みの方には、区役所での専門医による相談があります（家庭訪問も可）

**【鶴見区もの忘れ相談（予約制・無料）】**

 毎月1回（木曜・午前）  区役所高齢・障害支援課

「父親が病院に行ってくれなくて、家族も困っているのですが…」

「そんな時は『認知症初期集中支援チーム』がご相談にのります！」

### 認知症初期集中支援チームとは…

40歳以上のご自宅で生活をしている人が、認知症の症状などでお困りの場合、認知症専門医、看護師、精神保健福祉士など、専門知識を持つ職員で構成されるチームがご家庭にお伺いし、サポートさせていただきます。

 地域包括支援センター（右ページ参照）または区役所高齢・障害支援課



地域には「認知症」について理解し、応援する仲間がいます！



まずはサポーターになりませんか？

## 認知症サポーター

認知症について正しく理解し、自分のできる範囲で活動する「応援者」です。90分程の講座を受講することで、誰でもサポーターになれます。

## 認知症キャラバン・メイト

「認知症サポーター養成講座」を開催するボランティアです。区内でおよそ300人が活躍しています。



認知症サポーターが研修を受けると、キャラバン・メイトになれます



## 若年性認知症支援コーディネーター

認知症は高齢者だけが発症する病気ではありません。横浜市の若年性認知症支援コーディネーターがご相談や困りごと、問題解決に向けた支援を行っています。

◆横浜市総合保健医療センター

【総合相談室】☎475-0105（月～金・9時～16時※土日祝日・年末年始除く）

早目のご相談をおすすめします！

若年性認知症に関するハンドブックなどは右記コードからご覧になれます



保健師

## お問合せ・ご相談は…

お近くの地域ケアプラザ（地域包括支援センター）または区役所へ

潮田地域ケアプラザ ☎ 507-2929

鶴見市場地域ケアプラザ ☎ 504-1077

矢向地域ケアプラザ ☎ 573-0020

鶴見中央地域ケアプラザ ☎ 508-7800

寺尾地域ケアプラザ ☎ 585-5566

生麦地域ケアプラザ ☎ 510-3411

東寺尾地域ケアプラザ ☎ 584-0129

馬場地域ケアプラザ ☎ 576-4231

駒岡地域ケアプラザ ☎ 570-6601

問 鶴見区役所高齢・障害支援課 ☎ 510-1775 fax 510-1897



## つるみ認知症カフェ

鶴見区の認知症に関する取組  
の詳細は、上記QRコードから  
ご覧になれます