



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

鶴見区内には令和7年8月現在、8か所の認知症カフェがありますが、この冊子では3か所のカフェを紹介しています。(令和7年8月追記)

## 〈 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



3



4

## ■「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。

### 『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





## ■ 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

Tsurumi  
Ninchishou  
Cafe

## 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



## 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

検索

**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！

保健師

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



## 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