

認知症があってもなくても参加できる



オレンジカフェ



鶴見区高齢・障害支援課
令和8年9月発行

鶴見区

ようこそ 認知症カフェへ (オレンジカフェ)

「認知症カフェ」とは、認知症があってもなくても、誰もが気軽に参加できる居場所です。

おしゃべりはもちろん、楽器やプログラムを楽しんだり、本格的なコーヒーを味わえたり、特色もさまざまです。

身近な地域のカフェで楽しいひとときを過ごしませんか。

例えば、こんな人が参加しています



知り合いができ、安心できる居場所ができた



気軽に相談でき、ほっとする

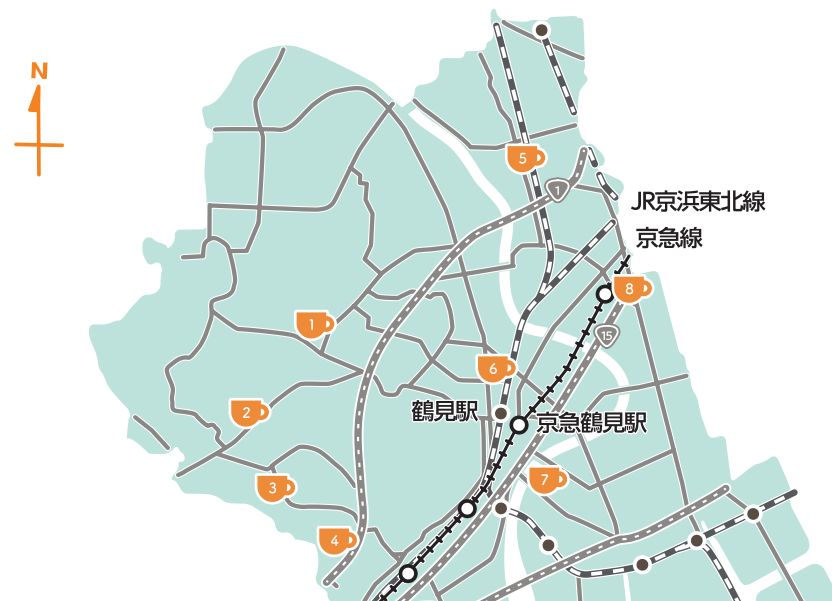


小さなことでもご相談ください



認知症を身近に感じるようになった
参加することが認知症予防になっている

鶴見区認知症カフェ一覧



認知症が
あっても
なくても
参加できる

オレンジ カフェ

目次

- | | | |
|----------------------------|-----|-----|
| 1 もみの樹オレンジカフェ (北寺尾) | P3 | |
| 2 オレンジ喫茶馬場谷 (馬場) | P5 | |
| 3 サンライズカフェ (東寺尾) | P7 | |
| 4 オレンジカフェ鶴見 (東寺尾) | P9 | |
| 5 メモリーカフェはなみずき (矢向) | P11 | |
| 6 豊岡ふらっとカフェ (豊岡町) | P13 | |
| 7 思い出喫茶 菜の花 (本町通) | P15 | |
| 8 いちばいきいきサロン (市場大和町) | P17 | |
| チーム・オレンジの取組 | | P19 |
| 認知症を理解し、応援する仲間がいます | | P20 |
| もの忘れが気になったら | | P21 |

もみの樹オレンジカフェ



🕒 原則第4木曜日 15:00 ~ 16:00

🏠 もみの樹・横浜鶴見 (北寺尾4-3-1)

三ツ池口バス停すぐ ※実施場所変更の場合あり

🆓 無料 📞 もみの樹・横浜鶴見 045-580-7180



豊かな緑と花々に彩られた施設の一角。

ウクレレやフルートの音色が流れ出します。懐かしい曲の生演奏に合わせて、マラカスやハンドベルを奏でたり、歌ったり。「この曲が流れていた映画を見た」と思いうちも共有し、幸せな気持ちになれるカフェです。



音楽の先生



カフェには、施設の入所者も参加。
音楽を楽しみながら、交流します。

ひとりではなく、みんなで音を出すことが
大切です。大きな声で、懐かしい曲を歌
うことは、癒しの効果があります。



参加者へのメッセージ



もみの樹・横浜鶴見 真壁英次 施設長

認知症は特別なものではありません。
歩んできた人生や個性が大切です。
音楽を通じて、心も身体も元気になり、
楽しいひとときを過ごしましょう。



オレンジ喫茶馬場谷

🕒 第4水曜日 13:30 ~ 15:30

🏠 たつ庵(馬場2-7-16 1F)

馬場谷バス停近く

💰 100円 📞 馬場地域ケアプラザ 045-576-4231



馬場谷バス停に程近いところにある民家の1階。カフェの日は、オレンジ色ののぼりが、ひらめきます。和気あいあいとした雰囲気の中、歌を唄ったり、体操をしたり、お話をしたり。認知症のある人もない人も、気兼ねなく集えるように。

そんな思いで開催している地域に開かれたカフェです。



ある日のプログラム～食事会～
みんなで美味しく、季節のお弁当
とスイカをいただきました。



お話会や勉強会も開催。
健康の話題で盛り上がりました。



ギターの生演奏に合わせて唄う
懐かしの曲

季節によって、花月園散策や、クリスマスにはビンゴ大会など、楽しいイベントも開催。

開催者の思い



認知症に関する知識のあるボランティア
がお迎えします。認知症の人や介護者
にとっても、ほっと一息つける居場所にな
れればと思っています。



自分自身、忘れっぽくなってきていますが、認知症予防ができていると感じています。
いろいろな話ができ、楽しいです。

サンライズカフェ

🕒 第2土曜日 14:00 ~ 15:30

🏠 サンライズ・ヴィラ横浜東寺尾 (東寺尾1-38-27)

宝蔵院前バス停すぐ

💰 100円 📞 東寺尾地域ケアプラザ 045-584-0129



「こんにちは!」「久しぶり!」思いがけない再会に、参加者の表情が輝きます。施設の一角。ボランティアの淹れるコーヒーの香りが広がる中、地域の憩いの場となるカフェです。



コーヒーの淹れ方講座の研修を受けたボランティアが淹れるハンドドリップのコーヒーは、おかわり自由です。



参加者同士で会話が盛り上がるテーブルに、認知症の知識のあるボランティアが声をかけます。



認知症についての情報も得られます。



開催者の思い

参加者の声も取り入れながら、皆さんとともに、カフェを作っていきたいと思っています。



オレンジカフェ鶴見



喫茶店のオーナーが生豆からこだわった自家焙煎で入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」。病院のロビーとは思えないほど、素敵な空間で至福の時間を過ごせます。



喫茶店の店主が淹れるコーヒーは無料。コーヒーを味わいながら、雑談を楽しんだり、脳トレをしたりと、自由な時間を過ごせます。カウンターの横には自由に閲覧できる専門書のコーナーも。

- 🕒 第2火曜日 13:00 ~ 16:00 (第1火が祝日の場合、第3火に開催)
- 🏠 ふれあい鶴見ホスピタル (東寺尾4-4-22)
京急生麦駅から徒歩10分、岸谷バス停から徒歩3分
- 💰 無料 📞 ふれあい鶴見ホスピタル 045-586-1717



カフェに対する熱い思いを伺いました



石井 映幸 先生

ふれあい鶴見ホスピタル副院長

認知症のご本人・家族へのメッセージ

年齢を重ねると、どなたの脳にも少しずつ変化が起こります。認知症は、その変化が少し早めに表れている状態です。認知症になっても、大好きな趣味を楽しみ、活躍している方もいます。もの忘れがあっても、日常生活を楽しむことが大切です。

カフェに参加するメリット

カフェは、医療と介護、地域をつなぐハブのような存在です。カフェには、認知症の知識のあるボランティアやケアプラザの職員も参加し、日頃、気になっていることを自然に話せたり、相談したりできます。



メモリーカフェ はなみずき



大きな窓から光が差し込む明るい雰囲気の中。笑いが絶えず、居心地のいい空間があります。認知症ご本人、ご家族、病院スタッフなど、ともに笑い、ともに気持ちを分かち合えるカフェです。

ある日のプログラム

昔遊びをテーマに、右に左に、紙風船を打ち返し、みんなで大笑い。
昔懐かしの駄菓子を食べながら、思い出話に花が咲きます。



🕒 第2木曜日 14:00 ~ 15:30

🏠 うしおだ総合ケアセンタービル2F (矢向1-5-29) (汐田総合病院隣)
矢向3丁目バス停から徒歩5分

🌟 コーヒー 1杯無料 📞 汐田総合病院 045-574-1011



バイオリンなどの音楽鑑賞、紙芝居、昔遊び、フラダンス、認知症や薬のお話などの学習会など、いろいろな企画があります。

ご家族の声



認知症のある本人は、話を聴くことを楽しみにして参加しています。参加したこと自体を忘れてしまうときもあるけれど、カフェでは心が動いている様子が見られます。参加を積み重ねることで、本人にとって居心地のよい場所になっています。

上手に話せないときもあるけれど、家でテレビを見ているときと違って、感情を出して話ができます。



病院スタッフからのメッセージ



交流の場として、カフェを開催しています。予約制ではないため、気軽に来てください。
病院の専門職が参加しており、認知症や介護の相談に乗れます。



豊岡ふらっとカフェ

🕒 第3土曜日（開催ない月あり） 13:30 ~ 15:00

🏠 豊岡第二・三会館（豊岡町28-18）

JR鶴見駅から徒歩6分

💰 100円 📞 鶴見中央地域ケアプラザ 045-508-7800



「誰でもふらっと立ち寄れる居場所」になるように、地域の思いからはじまったカフェです。お茶やお菓子を片手に、おしゃべりを楽しみつつ、パワーを充電できます。



豊岡の民生委員を中心に、ケアプラザとともに、年8回程度、開催しています。



ある日のプログラム
ボランティアの三味線演奏に合わせ、炭坑節を踊りました。毎回楽しいプログラムを企画しています。



薬剤師やケアプラザの職員も参加し、介護予防や薬、介護保険などの情報も得られます。

参加者へのメッセージ



認知症かもと不安に感じている方やご家族が安心できる居場所になるようにという気持ちでカフェを開催しています。
気軽にふらっと立ち寄ってください。



思い出喫茶 菜の花

🕒 第1金曜日 13:30 ~ 15:00

🏠 うしおだ診療所(本町通1-16-1)

本町通1丁目バス停からすぐ

🆓 無料 📞 うしおだ診療所 045-521-5147



盛り上げ上手の診療所のスタッフの声かけに、晴れやかな笑顔が引き出されます。ゲームや体操を通し、心も身体も軽くなり、参加するうちに、一体感が生まれるカフェです。



ある日のプログラム

リングを運ぶゲーム。真剣に、次の人が落とさないように、思いやりを持って、運んでいきます。ゲームや体操の合間に、隣の人や病院のスタッフと雑談。和やかな雰囲気の中、会話を乐めます。



診療所の相談員、看護師、歯科、リハビリ、薬剤師などの専門職が参加し、健康のことや福祉のことまで気軽に相談できます。

参加者へのメッセージ



カフェでは、参加者全員が横並びにふらっとに交流できるのがよい所です。カフェに参加することは、感情面や認知機能にプラスの働きがあります。ぜひお気軽にお越しください。

うしおだ診療所 野末浩之 先生(中央)とスタッフの皆さん



いちばいきいきサロン

🕒 第2木曜日 10:00～12:00

🏠 駄菓子屋こどもの店(市場大和町8-2)

京急鶴見市場駅から徒歩2分

💰 200円 📞 区役所高齢者支援担当 045-510-1775



「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。温かい雰囲気に誘われて、毎月いろいろな人が足を運びます。みんなが年齢を重ねること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。



夏場は、アイスコーヒーやかき氷も提供。



1階は駄菓子を扱う店舗兼飲食スペース、2階は認知症の方を介護する家族同士が日頃の思いを話す場として開放されています。介護の経験のあるボランティアも同席し、近況報告することで、気持ちが軽くなります。



開催者の思い

家族の介護をした経験から、今後、認知症の人が増え、私の経験が少しでも役に立てばとの思いから、このカフェをはじめました。いろいろな人と巡り合えて、楽しい日々を過ごしています。



かしこまらない、家族のような雰囲気です。あるがままを受け入れてくれるので、頭に浮かんだことをそのまま口に出せます。みんながいて、心が強くなります。

チームオレンジの取組

チームオレンジとは、認知症になっても、趣味ややりたいことを続けたり、仲間と楽しく過ごせたりできるように地域で支援する取組です。

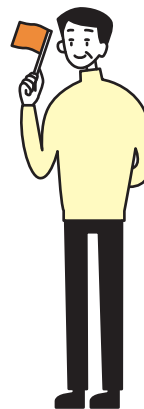
認知症になっても、自分らしくいるために、思いや希望を伝えながら、暮らしやすいまちを、一緒に作っていきましょう。



地域には「認知症」について理解し、応援する仲間がいます！

認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、自分のできる範囲で活動する「応援者」のことです。講座を受講することで、誰でも認知症サポーターになることができます。



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。

認知症サポーターが研修を受けると、キャラバン・メイトになります。



若年性認知症支援コーディネーター

若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症です。働き盛りで発症するため、様々な問題が生じます。横浜市の若年性認知症支援コーディネーターがご相談に応じます。

「仕事をしたい」「子どもの学費や住宅ローンなど、経済的な不安がある」「日中活動をしたい」「同じ立場の人と話したい」など、様々な相談に対応しています。

横浜市総合保健医療センター診療所

総合相談室 ☎ 045-475-0105 (月～金 9時～17時)



もの忘れが気になったら…

認知症は早く受診して、適切な治療をすることで、進行を遅らせたり、病気を受け止め、自分らしく生きることを考える時間を持つことができます。早めの受診をお勧めします。

もの忘れ検診（無料）

市内にお住まいの50歳以上の方を対象に、認知症の簡易検査を実施しています。指定の医療機関で年度内に1回受けられます。

横浜市もの忘れ検診

検索

病院に受診

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。

横浜市認知症の診療・治療を行う医療機関リスト

検索

鶴見区もの忘れ相談（予約制・無料）

もの忘れが気になるけれど、病院に行くほどではないかも…と迷っている方や、そのご家族・支援者は、区役所での専門医による相談を受けることもできます。（家庭訪問も可）

🕒 毎月1回（第4木曜日・午前） 🏠 区役所高齢・障害支援課

お問合せ・ご相談

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 ☎ 045-507-2929

矢向地域ケアプラザ ☎ 045-573-0020

寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-585-5566

東寺尾地域ケアプラザ ☎ 045-584-0129

駒岡地域ケアプラザ ☎ 045-570-6601

鶴見市場地域ケアプラザ ☎ 045-504-1077

鶴見中央地域ケアプラザ ☎ 045-508-7800

生麦地域ケアプラザ ☎ 045-510-3411

馬場地域ケアプラザ ☎ 045-576-4231

鶴見区役所高齢・障害支援課

☎ 045-510-1775 FAX 045-510-1897

