

はじめてみませんか？

# なごや認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症のある人や家族、地域住民、医療や介護の専門職など、だれもが気軽に集い、仲間づくりや情報交換ができる地域の居場所です。

カフェの様子



ミニ講座を行うなど認知症の啓発や情報発信をします。



目印のステッカー。「仲間とくつろいで交流できる場所」という意味でカフェと名付けています。



みんなで体操すると楽しい！

認知症のある人が、得意なことを活かして活動したり、安心して過ごせる場所です。



みんなで楽しく交流したり、お茶を飲んだりしています。子どもからお年寄りまで誰でも参加できます！



## 当日の流れ（例）

- 14:00 スタート
- ミニ講座「認知症について」
- 14:45 カフェタイム
- みんなで楽しく交流
- 個別相談 など
- 15:45 歌を歌いながら体を動かそう
- 16:00 終了

※上記の内容は一例です。

# 「なごや認知症カフェ」ってなに？



## なぜ、「認知症カフェ」が必要なの？

### ～地域における、ご本人やご家族の仲間づくり～

認知症のご本人が地域で出かけられる場がとても少ないという課題があります。そのため、認知症になるとそれまでの地域とのつながりが途切れ、閉じこもりがちになる方も少なくありません。一人で悩まず、ふらっと立ち寄って同じ立場の方々と認知症のことを気軽に話し合える場として、認知症カフェが求められているのです。

### ～認知症の人やその家族への理解の輪を広げる～

残念ながら「認知症」や「認知症の人」への誤解や偏見は、まだまだ多く見受けられます。“認知症になったら何もできなくなる”と思われがちですが、そうではありません。認知症カフェは、ご本人が自分の強みを活かしていきいきと輝く場の一つです。机上で病気の知識を学ぶだけでなく、認知症カフェでご本人と直接かかわることで、地域へ認知症の正しい理解を広げる近道になります。

## ★なごや認知症カフェの特徴

認知症の人や家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に集える場で、認知症の人や家族同士の相互交流・情報交換、家族の介護負担の軽減、症状の悪化予防、地域での認知症啓発を目的に実施します。具体的に、次の5つの役割が期待されています。

- ① 認知症の人が安心して過ごせる場所（地域での居場所）
- ② 認知症の人を介護する家族の負担を軽減できる場所
- ③ 認知症の正しい理解が深められる場所（普及・啓発）
- ④ 認知症について気軽に相談できる場所
- ⑤ 地域でのつながりや連携が深められる場所（地域ネットワークづくり）

# 参加者の声・期待されること

## ご家族にとって

- ★家族同士で交流や情報交換ができる
- ★ご本人と一緒に参加できる
- ★認知症の情報がある、相談ができる

同じ経験をしている家族同士で交流することで、悩みや不安を共感し合い、介護負担の軽減につながります。

また、ご本人が家族以外の方と交流の様子を見て、ご本人の新たな一面に気づく機会にもなります。

## ご本人にとって

- ★地域とのつながり続ける
- ★自分の役割がある、仲間がいる
- ★自分のペースで、安心して過ごせる

地域の方と交流する機会となり、仲間づくりができます。また、認知症の方同士で交流することで、お互いに共感し合い、認知症と向き合う機会になります。

自分の得意なことを活かして、役割をもって活動できる場でもあります。



## 地域住民にとって

- ★認知症を理解することができる
- ★認知症サポーター等の活動の機会がある
- ★地域住民同士のつながりの再構築

認知症の方や専門職などとの交流を通して、認知症について情報を得たり、正しい理解につながります。また、専門職へ気軽に認知症について相談ができます。

認知症サポーターにとっては、ご本人へのさりげない配慮や交流の手助けなどを行い、活躍の場になります。

## 専門職にとって

- ★利用者ではなく仲間として関わることができ、本人や家族の別の側面を発見することができる

初期の認知症の方と関わる機会となり、認知症の方の「得意なこと」「強み」への気づきにつながります。

支援する側・される側という関係性ではなく、人と人との交流の機会となり、新たな側面からご本人、ご家族とお付き合いができます。

# 取り組み紹介

## 誰が？

介護保険事業所や医療機関、ボランティアグループなどの「団体」が開催します。

## どこで？

地域の方が歩いて来られる身近な場所で行います。

(例)

・福祉施設・診療所・コミュニティセンター・喫茶店・薬局 など

## どんなことを？

参加者同士が交流し、仲間づくりをしたり、認知症に関する情報交換をしたりします。認知症に関するミニ講座などのプログラムを行う場合もあります。

## 療養サービス団体

### 中村区「認知症カフェ中村公園」

日時：月曜日～金曜日（木曜日午後、土日祝日、年末年始は休み）  
午前9時30分～12時 午後1時～3時

会場：中村区中村町8丁目5 6

参加費：100円

人通りの多い道路に面した認知症カフェです。事業所スタッフの他、大勢のボランティアが運営に参加しています。



スタンプカードを作成しています

### 中村区「ほっとカフェじょうさい」

日時：常設：月曜日～金曜日 10時～16時  
イベント：毎週（火）運動療法 14時～15時  
：毎週（木）音楽療法・笑いヨガ 14時～15時  
：第4（月）ダンディトーク 14時～15時

会場：偕行会城西病院（中村区北畑町四丁目1番地）  
参加費：無料

病院内に常設されています。運動療法・音楽療法・笑いヨガなど、イベントに力を入れている認知症カフェです。



運動療法の様子

## 病院

# 取り組み紹介

## 昭和区「なごみカフェ」

日時：毎月第3土曜 13時半から15時半

会場：和みの家デイサービス（昭和区荒田4丁目26）

費用：200円

デイサービスセンターの休業日に開催しているカフェです。運営者は事業所の管理者で専門職でもありますが、家族介護者でもあります。認知症のご本人とご家族によりそう居場所づくりを目指しているカフェです。



交流の様子

介護事業所

## 千種区「ようきカフェ in ウェルカフェ名古屋萱場店」

日時：毎月12日 10時～12時

会場：ウェルシア名古屋萱場店

（千種区萱場2丁目5番19号）

参加費：100円



ボランティアがコーヒーを淹れています



薬局で開催しています

市民  
ボランティア

認知症カフェの開設を考えていた市民と開催場所を提供できる店舗を、いきいき支援センターの認知症地域支援推進員がつなげて実現した認知症カフェです。

## 「認知症カフェ運営ボランティア交流会」について

市民ボランティアが立ち上げた認知症カフェ運営者の交流会です。

認知症カフェ運営者同士の交流（年度3回開催予定）や普及啓発だけではなく、市民の方が新しくカフェを立ち上げる際の見学会や開設・運営についての助言なども行っています。

連絡先 名古屋市認知症相談支援センター 電話 052-734-7079

## 「なごや認知症カフェ」の情報を毎月更新しています

近くの「なごや認知症カフェ」に参加して雰囲気を見たり、運営者に話を聞いたりして、イメージをつかんでみましょう。

最新の運営状況は、名古屋市が運営するウェブサイト「NAGOYA かいごネット」に一覧表が掲載されています。



NAGOYAかいごネット  
「なごや認知症カフェについて」

# 継続して運営していくためのコツ

## ① カフェを行う地域のことを知ろう！

カフェの取り組みは、「地域の交流の場づくり」です。そのため、地域の状況や事情を知り、「どこなら集まりやすい？時間や曜日は？」など地域の人たちの声にも対応した取り組みが望まれています。地域の人たちの声を聞いて運営に生かすことで、地域の人たちにとって身近に感じてもらえるカフェとなり、応援者が増えることにつながります。

## ② いっしょに取り組む仲間を探そう！

担当者一人だけでカフェを行っていくことは困難です。団体や事業所内でカフェについて話し合い、合意を得て協力体制を整えることが大切です。また、ボランティアや認知症サポーターなど、地域の協力者を募ることも大切です。いきいき支援センターに相談し、ともに取り組む仲間を増やすことが無理なく継続する秘訣です。

## ③ 活動の基本的な考え方を仲間と話し合い、共有しましょう！

活動を安定的に継続していくためには、一緒に活動する仲間とカフェの目標や手段などのビジョンを共有しておくといよいでしょう。あらかじめ1日の流れや1年間の実施イメージをもっておくことが継続のコツです。

## チームオレンジについて

### チームオレンジとは・・・

認知症の人や家族の支援ニーズと認知症サポーターの支援をつなぐ仕組みです。認知症の方や家族のニーズの把握と、サポーターによる支援のマッチング等を行い、支援を広げていく取り組みです。

### 名古屋市の取り組み

各いきいき支援センターに「チームオレンジ」は設置されています。認知症サポーターを支援の担い手としてニーズにつなげ、活躍の場を提供します。

認知症カフェとチームオレンジのマッチングは、普段から認知症家族支援や地域におけるネットワーク構築を行う認知症地域支援推進員が担います。

認知症当事者の意見・ニーズを把握し、認知症サポーターが認知症カフェの運営支援などの地域活動の担い手として活動するための研修、マッチングを実施します。



# 開設までの流れ（例）

## ① 会場を決める

- 地域の方が気軽に立ち寄れる場所で、概ね5人以上が集まれるスペースの確保をお願いします。  
（例）・事業所の場合：会議室や定休日・営業時間外のデイサービス等のフロア  
・施設等の場合：会議室や地域交流のために設けたスペース、ロビーなど  
・地域の場合：集会所、コミュニティセンター、空き店舗、個人宅など



## ② 開催日時を決める

- 開催頻度は、無理のない範囲で設定しましょう。
- 月1回、2時間程度で実施しているカフェが多いです。
- 認知症の人や家族にとって、他の参加者と交流を深めて親しくなるために必要な頻度として、月1回以上の開催が期待されています。



## ③ 専門職を配置もしくは、連携する

- カフェは、認知症の人や家族にとって、気軽に相談でき、適切な情報が得られる場になることが期待されています。
- そのため、認知症の相談業務に従事した経験のある専門職の配置、もしくはいきいき支援センターやいきいき相談室等と連携し、本人や家族からの相談できる体制づくりをお願いします。



## ④ 内容を決める

- 特にプログラムを設けず、おしゃべりを中心にしたカフェもあれば、認知症ご本人に安心して過ごせる場を提供し、認知症に関するミニ講座を取り入れるカフェもあります。
- 無理をせず、運営者が取り組みやすいことやできることから始めることが大切です。



## ⑤ 一緒に運営する仲間を募る

- 団体や事業所のスタッフ以外に、中心となって一緒に活動してもらえる協力者（認知症サポーター）がいるとカフェの雰囲気が和んだり、活動内容の幅が広がります。
- チームオレンジが設置されています。必要に応じて、いきいき支援センターや社会福祉協議会に相談してみましょう。



## ⑥ 費用を決める

- カフェはあまり費用をかけずに楽しむことが基本です。
- 飲み物やお菓子代などの実費分のみ、参加者に負担をお願いします。
- 100円～300円と設定しているカフェが多いです。



## ⑦ 参加の呼びかけ・地域へのPR

- 開催日時・場所・内容などを書いた認知症カフェと明記されたチラシを作成し、ご近所に配ってPRしましょう。
- だれも見やすいように、情報量が多くなりすぎず、大きな字でわかりやすいチラシをつくりましょう。
- 町内の回覧や掲示板にチラシを貼ってもらったり、地元の広報誌への掲載、ご近所の方に直接会ってお誘いするなどの方法があります。いきいき支援センターへ相談してみましょう。

いよいよカフェ開催！

# なごや認知症カフェの支援

名古屋市では、「認知症カフェをやってみたい」という事業所や団体の皆さんの相談に応じ、以下の事業を通じて、開設や運営の支援を行っています。

## なごや認知症カフェ登録事業

一定の要件を満たして認知症カフェを実施する場合、なごや認知症カフェとしてご登録いただくことができます。ご登録いただくと、名古屋市が運営するウェブサイト「NAGOYAかいごネット」にて周知するなどPRにご協力するほか、認定ステッカーを進呈いたします。

## なごや認知症カフェ開設助成事業

新たに認知症カフェを開設する団体の皆さんに対し、1箇所につき5万円まで必要な物品購入費を助成いたします。助成を受けていただくには、月1回以上の開催や医療・福祉の専門職の配置、もしくは連携がとれるなどいくつか要件があります。

## なごや認知症カフェ運営助成事業

なごや認知症カフェに登録し、月1回以上開催しているカフェの運営団体の皆さんに対し、運営に必要な消耗品等の経費を助成します。

助成を受けていただくには、医療・福祉の専門職の配置もしくは、連携がとれるなどいくつか要件があります。

※ 上記事業の受付は、カフェの住所地を担当するいきいき支援センターが窓口となります。

※ 上記事業の申請書は、「NAGOYAかいごネット」でダウンロードできるほか、いきいき支援センター、名古屋市認知症相談支援センターでお渡しします。

上記事業の申請書は、こちらの「NAGOYAかいごネット」からダウンロードできます



開設を考えたら・運営で悩んだら

いきいき支援センターの



## 認知症地域支援推進員へご相談ください！

「なごや認知症カフェ」の立ち上げや、運営に関するご相談は、認知症地域支援推進員へ、お気軽にご相談ください。認知症地域支援推進員は、認知症の方やそのご家族が安心して暮らすことのできるまちづくりを目指し、医療や介護の関係機関とのネットワークづくりや、認知症ケアパスの普及・啓発、認知症サポーターの活動支援など、地域へ向けた支援を行う専門職です。

発行：名古屋市認知症相談支援センター

電話052-734-7079 FAX052-734-7199 E-mail:n-renkei@nagoya-shakyo.or.jp