

よくわかる！ 地域が広がる 認知症カフェ

地域性や人口規模の事例から

よくわかる！
地域が広がる認知症カフェ

社会福祉法人東北福祉会
認知症介護研究・研修仙台センター

平成30年度 老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業）
認知症カフェを活用した高齢者の社会参加促進に関する調査研究事業

よくわかる！地域が広がる認知症カフェ

地域性や人口規模の事例から

目次

1	この事例集のつかい方	2
2	認知症カフェはなぜ必要なのか	2
3	認知症カフェの始め方と運営の流れ	5
4	これから始める、さらに良くする認知症カフェの企画と運営（事例集）	9
	1 地域住民との協働で継続している認知症カフェ	09
	永山南きづなカフェ（北海道旭川市）	10
	オレンジカフェ上京（京都府京都市上京区）	14
	西門ちゅうちゅー喫茶 ノスタルジー（神奈川県相模原市中央区）	18
	2 アクセスがあまり良くない地域で運営する認知症カフェ	23
	ほっこりかふえ（山形県鶴岡市）	24
	美里カフェ（福島県会津美里町）	28
	Mカフェ（山形県天童市）	32
	ひだまりカフェ ロックガーデン（埼玉県飯能市）	36
	3 人口が少なく高齢化率が高い地域で運営する認知症カフェ	41
	げらげら出前カフェ（高知県梶原町）	42
	田野畑村認知症カフェ 白樺カフェ他（岩手県田野畑村）	46
	カフェ まちなか（北海道上砂川町）	50
	かようカフェ（秋田県小坂町）	54
	おれんじカフェ（宮崎県日之影町）	58
	4 都市部で集合住宅が多くある地域で運営するカフェ	63
	認知症カフェ ゆいの広場 ら・らら（神奈川県横須賀市）	64
	カフェ イースト（東京都板橋区）	68
	たんぼぼカフェ（東京都渋谷区）	72
	5 施設でも地域と連携して運営する認知症カフェ	77
	のぞみカフェ（広島県廿日市市）	78
	すみれカフェ “つどい”（認知症カフェ）（東京都多摩市）	82
	オレンジカフェ（大阪府和泉市）	86
	6 若年性認知症の人のカフェ	91
	金沢市若年性認知症カフェ ものわすれが気になるみんなのHaunt（たまり場）（石川県金沢市）	92

1 この事例集のつかい方

この冊子は次の方を対象にしています。

- 1 これから認知症カフェを始めようとしている方
- 2 すでに認知症カフェを始めているけれども運営で少し考えるところがあるという方
- 3 認知症カフェについて興味関心がある方

この冊子は認知症カフェが継続と発展をするための情報提供を目的にしています。

紹介する事例は、地域で継続して安定した運営が行われており、地域住民との協働により開催されている認知症カフェの事例をいくつか選び、それぞれの代表者に執筆を依頼しました。事例の詳しい連絡先は掲載しておりません。もしも実際に見学に行きたい、お話を聞きたいと思われた方は、その認知症カフェのある市町村自治体やホームページなどで連絡先を確認してみてください。

なお、本事例集で掲載されている内容や人口等は執筆時点（2018年11月）のものであります。

2 認知症カフェはなぜ必要なのか？

① 認知症カフェとは何か？

認知症カフェは、オランダで始まったアルツハイマーカフェを源流として世界各国に様々な形で広がっていきました。日本では、2012年の認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）にて初めて明記され、続く認知症施策推進総合戦略（以下、新オレンジプラン）では、全市町村設置を目指すことが示されました。新オレンジプランでは、「認知症の人の介護者の負担を軽減するため、認知症初期集中支援チーム等による早期診断・早期対応を行うほか、認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う認知症カフェ等の設置を推進する。」とされ、家族支援と初期の認知症の人の支援の場となることも想定されています。

また、運営には、認知症地域支援推進員や、地域密着型サービス事業所など様々な人や場所が想定されています。その数は、2017年末時点で5800カ所以上が開催されているとされていますが、様々な人が様々な形で運営をしていることから、実際にはもっと多くの認知症カフェが日本には存在しているものと思われます。このように、認知症カフェは加速度的にそれぞれの形で増加しているために、認知症カフェとは何か？と問われるとひとりで表現することが難しい状況です。このような状況は、地域の理解を得られないことになってしまう恐れがあります。

そこで、この事例集を作成するうえで、次のように認知症カフェを考えていきたいと思えます。

認知症カフェは、認知症の人、家族介護者や友人、地域住民、そして専門職が、年齢や所属、地域に関係なく身近で入りやすい場所で開催されます。内容は、会話と対話によって人と人との繋がりが醸成され、そして常に認知症に関する情報を得ることができます。

② 空白の期間を満たす認知症カフェそして地域

早期診断がなされても何も支援が無い期間。一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループの代表理事藤田和子さんは、この期間を「空白の期間」と表現しました。認知症は見えない病気なので周囲は気が付かず、知らず知らずに本人は孤立してしまうことがあります。周囲や地域の人でも認知症になると終わり、何もできないという偏見ともいえる偏った見方をすることで、本人も言い出しにくくなります。同じように家族も悩んでいても周囲には言えないと感じて自分だけで抱え込んでしまうことがあります。家族にも空白の期間があるのです。

空白の期間は、診断後だけではなくありません。違和感を覚えてもなかなか病院に繋がらない事や、専門職と繋がらない事で相当悪化してから診断を受けに行くことがあります。これも「空白の期間」です。

こうした空白を満たす役割が認知症カフェにはあるのです。空白の期間は、地域や周囲が変わることで希望に繋がる期間にもなる可能性があるのです。

③ 認知症カフェがもたらす新たな地域の協働のかたち

認知症カフェを継続していくうえで大切なことは、地域住民や地域の既存の団体との協働です。

なぜならば、認知症カフェは地域の中で、地域に住む人たちが訪れる場所だからです。あなたの地域には、もうすでに様々な集まりやサロン、サークルがあります。その人たちとも協働して新しい場所として認知症カフェを創り上げてみましょう。そのことから、認知症カフェは、従来の集まりとは異なる個性を持つことが大切ではないでしょうか。

たとえば、高齢者サロンは、そもそもの目的は、地域の中で孤立しがちな高齢者の方を対象としており、孤立防止や地域のつながりを作ることです。対象は高齢者であり、専門職は不在でもよいのです。

介護予防や認知症予防を目的にしたサークルや活動もあります。こうした活動も、基本的には高齢者を対象として行われます。

認知症カフェは、高齢者も大人も、若者も子どもも誰でもが集い「認知症」というキーワードのもとに、集まれる場所です。様々な団体や組織の人が協力して作り上げ、毎回顔を合わせ一つの認知症カフェを運営していくことで、本当の意味での「認知症にやさしいまちづくり」を推し進めていくことができるのではないのでしょうか。



4 身近に足を運べることの大切さ

質が高く、良いものに越したことはありませんが、地域の社会資源と言うことで考えれば、もっと大切なことは量なのかもしれません。なぜなら、認知症の人の早期診断の後の支援やサービスはきわめて少なく、家族への支援も数えるほどしかないからです。たとえば、家族の会もすぐに行ける場所にないことも多く、集まる機会も限られます。認知症本人の会、若年性認知症の人の集まりも地域によってはまだないところもあります。大切なのは、できるだけ身近で、できるだけ早く専門職や理解のある人に繋がることなのですが今は不足しています。

認知症カフェは、介護保険サービスではありません。ほとんどの認知症カフェの運営者は、自分の時間を割いてボランティアで開催しています。そのために、毎日開催することは難しいでしょうから、ひとつの町にいくつかの認知症カフェがあることが望ましいのかもしれません。

5 認知症カフェの目的

認知症カフェには認知症の人、そして家族が専門的なサポートを受けることができなかつた空白の期間を満たしていく役割があります。そして、地域の人が認知症のことを理解し受け入れることを促進するためのアプローチでもあります。「認知症になっても安心して暮らせる地域」をそのカフェの中で作りだし、それが地域全体に波紋のように広がることを目指しています。認知症カフェの目的は次のように考えられます。

- 情緒的なサポートが提供されることで、地域社会からの孤立を防ぎ、認知症の人と介護者の心理的負担の軽減に寄与します。
- 手段や情動的なサポートが提供されることで、適切なサービスや専門職と早期に繋がり、介護負担軽減や適切な支援により、地域や在宅生活の安定につながります。

6 認知症カフェの効果

認知症カフェは、認知症の本人、家族、そして地域全体のソーシャル・サポート（社会的支援）が交換され醸成されることで、将来的には、地域全体が変わっていくことを目指します。それにより、認知症の人、そして家族の「空白の期間」を満たすことに繋がります。

また、認知症カフェは地域の中で開催されるために、短期的な効果を測ることはあまり適していません。つまり長期的な効果を期待していますので、そのために継続が一つの指標になるのかもしれませんが。そのことから、これまで地域活動や社会活動に繋がらなかった人が、どれだけ来場しているか、多職種の専門職がどれだけ関わっているかなどを確認することが必要でしょう。

3 認知症カフェの始め方と運営の流れ

1 認知症カフェを始める、継続するために考えておきたいこと

認知症カフェが新たな社会資源として広く理解されるためには、個性を大切にする必要があります。個性とは、認知症カフェを特徴づけるもので、認知症カフェが持つ固有の特性です。これから始める場合には、周囲にどのようなものを説明することで協力者が集まります。そのために個性は大切です。

継続をすると、しだいに来場者から様々な要望が出されます。すべてを聞いてしまうと個性が無くなり没個性化してしまいます。すると認知症カフェと呼ぶ必要性もなくなっていく可能性もあります。そのために個性を大切にすることは運営者として大切でしょう。

図では、その個性とも呼べる認知症カフェの特徴を表しています。

公共（公益）性は、誰の所有物でもなくその地域の財産となることで、安定した来場者に繋がります。大切なことは地域住民との共同運営で間口を広げることではないでしょうか。

専門性は、必ず専門職がいて認知症の相談が気楽にできる場であるということです。

新たな当事者性には、2つの意味があります。一つは認知症の人が訪れやすい配慮がなされていることです。専門職がいることはもちろんですが、認知症予防を標榜すると認知症の人は入りにくい環境になります。また運動やゲームなども認知症の人への配慮が必要です。二つめですが、カフェに集う人の中には認知症の人もいるかもしれませんが、名乗る必要も探する必要もないのです。話しやすい雰囲気ができていれば自然と相談できる環境ができることでしょう。そのことから、そこに集う人は皆認知症のことを考える当事者であるという認識は必要なのかもしれませんが。

最後に、地域性です。全体を覆っているのは、地域性によって認知症カフェのスタイルや雰囲気は変わるといことです。そのため、その地域が持つ地域性をよく知ったうえで行うことは大切なことです。



2 認知症カフェ開設までと改善のためのプロセス

認知症カフェは、地域の中で開催されるものですから当然その地域によって開設の背景が異なります。そのため、始まり方はいろいろあることでしょう。でも、継続を考えた場合には、一人の力では限界があります。継続のためには2つのポイントがあります。第一に、協力者を増やし一人の負担が大きくなりすぎないようにすること。第二に、協力者が増えると方向性に迷うことがあるので運営者のミーティングを必ず行うことです。



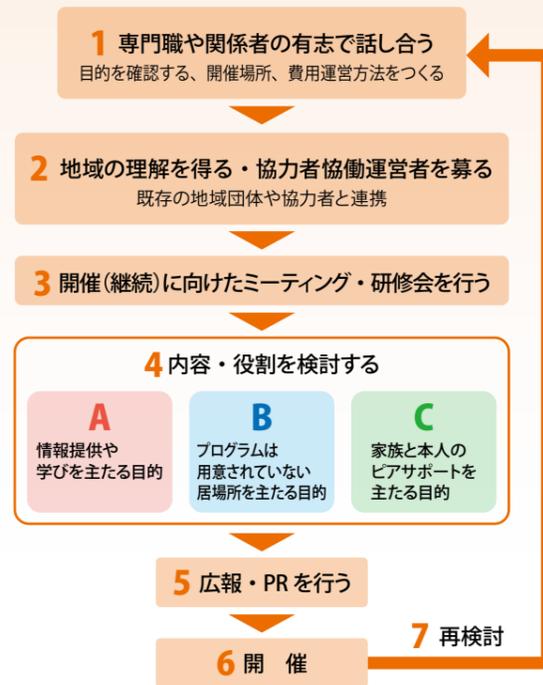
次の図は、そのプロセスを大枠で示したものです。図は、企画の大まかな流れです。具体的な方法は地域によって異なりますが、目的を明確に定め内容と一致するように工夫しましょう。

1 専門職や関係者の有志で話し合うことは、目的を定め将来のビジョンを定めるために必要です。

2 地域の理解を得て、協力者協働運営者を募ることで、地域の協力が得られ、来場者の増加にもつながります。それはその認知症カフェの安定にもつながります。

3 開催に向けたミーティングや研修会を行うことで、運営スタッフ全員の方向性を定めることができます。また、継続するためにも定期的な勉強会を行うと振り返る機会にもなります。

4 内容や役割を検討します。様々な方法があるとは思いますが、主たる目的を見失わないようにしましょう。それが認知症カフェの個性となり社会資源として認められることにもつながります。



認知症カフェの内容の例

これらの3つのタイプは2016年に実施された全国調査から導き出されたものです。(参考文献②参照)

A = 情報提供や学びを主たる目的としたタイプ

例：カフェスタイルでのミニ講話が用意されていたり、専門職等からの情報提供がなされていたりする

B = 特にプログラムは用意されていない居場所を主たる目的としたタイプ

例：特にプログラムなどはなく、場合によっては自由な時間枠の中で開催され、その中で専門職による相談なども行われている

C = 家族と本人のピアサポートを主たる目的としたタイプ

例：地域住民はあまり参加せずリラックスした雰囲気ですら専門家が入る、当事者同士や家族介護者同士の話し合いや相談などが行われている

5 広報 PR を行います。運営者や協力者と協力しチラシや口コミで開催を知らせていきましょう。

6 開催です。

当日の流れの例

※ 3 類型をもとに作成。いずれも 2 時間程度で計画した場合です

A カフェタイム → ミニ講話 → カフェタイム → 質疑応答

B 何も行わずカフェにてインフォーマルな相談を実施

C カフェタイム → 認知症の人と家族介護者別々でも話し合い・情報交換 → カフェタイム

※ どの場合にも効果的に情報提供がなされるように工夫しましょう。

7 適宜再検討をして改善をしていきましょう。

参考文献

認知症カフェの設置運営に役立つ報告書

(各ホームページから手に入れることができます)

- ① 「認知症カフェを活用した高齢者の社会参加促進に関する調査研究事業」平成 30 年度老人保健事業報告書, 認知症介護研究・研修仙台センター (2019)
- ② 「認知症カフェの実態に関する調査研究事業」平成 28 年度老人保健事業報告書, 認知症介護研究・研修仙台センター (2017)
- ③ 「認知症カフェのあり方と運営に関する調査研究事業」平成 24 年度老人保健事業報告書, 公益社団法人認知症の人と家族の会 (2013)

認知症カフェの理解や設置運営に役立つ書籍

- ① 「認知症カフェハンドブック」武地一編著, クリエイツかもがわ (2015)
- ② 「認知症カフェ読本」矢吹知之著, 中央法規出版 (2016)
- ③ 「ようこそ認知症カフェへー未来をつくる地域包括ケアのかたちー」武地一著, ミネルヴァ書房 (2017)
- ④ 「地域を変える認知症カフェ企画・運営マニュアル」矢吹知之, ベレ・ミーセン著, 中央法規出版 (2018)



4 これから始める、さらに良くする 認知症カフェの企画と運営 **事例集**

1 地域住民との協働で継続している認知症カフェ

- 永山南きづなカフェ（北海道旭川市）
- オレンジカフェ上京（京都府京都市上京区）
- 西門ちゅうちゅー喫茶 ノスタルジー（神奈川県相模原市中央区）

2 アクセスがあまり良くない地域で運営する認知症カフェ

3 人口が少なく高齢化率が高い地域で運営する認知症カフェ

4 都市部で集合住宅が多くある地域で運営するカフェ

5 施設でも地域と連携して運営する認知症カフェ

6 若年性認知症の人のカフェ

永山南きづなカフェ

北海道旭川市

認知症カフェの概要

- ①開始年 2016年
- ②運営団体 永山南きづなカフェ実行委員会
- ③開催場所 永山住民センター
- ④開催日時 毎月第4水曜日 13:30～15:30
- ⑤費用 参加費100円(子供は無料)
- ⑥来場者数 毎回約30～35人(地域の方25人程度、認知症の方2～3人、介護者1～2人、専門職1～2人、ボランティアの方7～8人)
- ⑦運営者数 毎回10人程度(地域住民4人、多職種・多法人専門職5～6人)
- ⑧プログラム
 カフェタイム(ケアラーや認知症に関する無料相談・プレイコーナー設置) 45分
 ミニレクチャー(介護予防体操、脳トレ、保育園等交流、ふまねっと、サークル活動団体) 30分
 カフェタイム(ケアラーや認知症に関する無料相談・ボランティアの方と一緒に過ごす) 45分

地域の概要

旭川市人口338,000人 高齢化率32.9% (永山南地区人口19,000人弱 高齢化率31.0%)

旭川市内で唯一、地区社会福祉協議会・民生児童委員・市民委員会の各団体が協力し連携強化を図るため「永山南きづな連絡協議会」が発足。この地区では、地域活動(サロン活動3ヶ所、運動リハビリと認知症予防の自主サークル等が9ヶ所)がとても活発で、2019年4月からは、認知症等による行方不明者への検索システム(ネットワーク)の準備をしています。必要に応じ新旭川・永山南地域包括支援センターが後方支援を行っています。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

当初、福祉関係機関(施設交流スペース)も検討しましたが、施設の広さや場所代、駐車場の問題など総合的に考えた結果、誰もが名称だけで分かる場所が一番良いのではないかという意見が多く、住民センターを活用することになりました。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

国道や環状線沿いのため、交通量が多いことや住民センター前にバス停があるためアクセスしやすい立地です。徒歩で来場される方がほとんどですが、駐車場も広いので自家用車や施設福祉車両で来られる方もいます。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

2014年に永山南地区社会福祉協議会が主体となり、永山南地域すべての住民に対して「生活での困りごと等についてアンケート」を実施しました。抽出された地域課題に対して、当地域包括支援センターも協力し、地域ケア会議を行いながら「永山南地区社会福祉協議会地域福祉実践3ヶ年計画」を策定しました。計画の具体策の中に認知症カフェを盛り込み、高齢者だけでなく障がい者や子供も含めた共生型で検討することになりました。

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

地域住民(地区社協、民生委員、市民委員会)と福祉関係機関と協力し、準備委員会を立ち上げました。準備委員会の中で認知症カフェの目的やメリットに関して合同勉強会を行いつつ、「人・場所・お金」と大きな検討内容の枠組みを作成して、4月～6月計3回のプレオープンを開催。その際、アンケートを行い、参加者の率直な気持ちや本当に認知症カフェが居場所として必要かどうかを評価しました。



カフェ開催日に、町内会の協力にて地域に30本近く立てられる「のぼり旗」

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

準備委員会の中で開催時間帯や参加費、会場と場所代、お菓子類や飲み物、コーヒーメーカー、コップ、案内文の作成、参加された方が少しでも身になるミニレクチャー等を役割分担して準備を行いました。開催する事が目的にならないように、カフェ機能とボランティア活動のマッチングも考慮しました。準備委員会には、社会福祉法人の特養やグループホームの協力もあったため、チラシの紙を500枚程持ち寄り、地区社協で案内文の印刷を安く行うことができ、プレオープンとして永山南地域に全戸配布しました。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 2014年度から「永山南きづな連絡協議会」が発足し、「地域住民が安心して暮らせる街づくり」を掲げているため、地域地縁組織からのバックアップがありました。準備委員会になっている福祉関係機関や地域包括支援センターから最低限の必要物品を持ち寄り補充し、住民センターの物品を無料で貸し出して頂きました。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 参加費として100円集めています。「永山南地域福祉実践3ヶ年計画」に基づき準備したので、市社協から地域特性を活かした事業として補助金がありました。また、旭川市には、まちづくり推進協議会が市内を15圏域に分けて設置され、地域住民の主体的取組と自主運営化に向けて後方支援を行う協議会があります。当圏域の永山まちづくり推進協議会に問題提起し、地域に根付くまで運営費や広報含め事業計画を立案し、5万円バックアップして頂きました。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 地域の担い手側も高齢化し、役員を重複して担っている方々も増えています。「地域は地域で守りましょう」「我が事丸ごとの共生型」などを伝えたとしても、地域住民の方は理解できず「これ以上忙しくなったら…」と精神面含め負担が強くなる一方だと思います。勿論、地域の意識醸成は必要なアクションです。あくまでも地域が主体的に取り組んでもらう為の仕掛け作りが一番大切なことなので、「急がず、2～3年かかっても時間を費やし、地域を広げ過ぎず小規模単位」で、地域を巻き込みながら、しっかり懇談会(地域ケア会議)が行えることが重要だと考えています。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 参加者が「座っているだけ」で過ごさないように、専門職は各テーブルに1人が座り配慮しています。家族からの個別相談対応も行っています。ボランティアは入口や受付、配膳を行います。参加者がまた行きたいと思って頂けるように、実行委員やボランティア全員が楽しく過ごせる雰囲気作りを大切にしています。地域役員の方々もカフェに来て地域の情報交換なども行っています。



カフェの普段の様子。話をする方や折り紙で物を作る方、子供と楽しむ方と各自自由です

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 半年間の開催日が記載されたパンフレットを全世帯へ配布していることが一番の強みだと思います。地区社会福祉協議会や町内会福祉部会だよりへの掲載など地域も協力してくれています。また、銭湯や薬局、スーパー、病院など、地域企業の協力も得て案内が掲載されています。毎月のカフェ開催日は、市民委員会（町内会長）30ヶ所以上の協力で、永山南きづなカフェ開催中の「のぼり旗」が立てられています。

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 地域包括支援センター総合相談対応や認知症を支える家族の会を毎月1回開催時に案内したり、介護支援専門員向け研修会開催時など様々な場面やグループホーム等の施設入所者の方々にもインフォーマルサービスの社会資源として情報提供を行っています。民生児童委員や地区社協、市民委員会の各団体も協力して随時紹介してくれています。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 永山南きづなカフェ開催日終了後に、必ず実行委員会で振り返りなどの話し合いの会議を行います。本日の参加人数や反省点、準備不足な点、専門職への相談件数、ボランティアからの意見、次回の課題やミニレクチャーなど可能な限り、その時点で役割分担を決めます。実行委員長や収入等の経理は地域の方々が担っています。



実行委員メンバーと地域役員の方々。一緒に準備から行い、開催時も楽しんでいる

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 「気軽に集まれて不安や困りごとを相談できて、参加費100円で自由参加です」とお伝えするうえで、敷居や縛りが一切ないことです。認知症になっても安心して過ごせる居場所（地域づくり）の1つであると紹介しています。高齢者だけでなく全世代対応型であることを色々な場面で案内しています。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 毎月第4水曜日で年間12回開催しています。カフェ実施後に実行委員会で検討会議をするので、何度も準備等で集まるような拘束時間は最小限にしています。専門職も各自の業務優先で必ず参加しなければならないこともありません。

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 現時点では、地域地縁組織の協力もあり困っていません。永山南地区社協地域福祉実践計画を見直し、2019年4月からは永山南きづな推進事業として「永山南きづなカフェ」と「認知症等による行方不明者検索ネットワーク」の2本柱で準備をしています。開催日が記載されているパンフレットを掲示している地域の企業と連携を深め、協賛金を募り完全自主運営の予定です。



要支援2の方がボランティアとして参加され、注文を準備している

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 地域の方が実行委員長や経理等を行い、圏域内の福祉関係機関による実行運営体制は、各自の明確な役割分担により業務負担軽減になります。地域の方は専門職よりも地元の企業と顔見知り度協力体制構築にも繋がります。また、民生委員や市民委員会など地域役員の集まりでも、随時開催案内が行えます。地域の力と専門職の力をうまく融合することが秘訣です。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 茶話会やサロンにならないようにすること、開催することが目的にならないようにすることです。ミニレクチャーは必ず行いますが、それだけが目的ではないことなど認知症カフェ本来の目的を実行委員会で振り返っています。また、地域の踊りや民謡、お茶の会、詩吟など色々なサークル団体にカフェで披露してもらったり、保育園児の作品を展示したり、共生型カフェに向けて理解してもらえるような活動も大切にしています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 地域には、地域特性に合わせた課題ニーズがあるため認知症カフェは様々な地域課題に応じて多機能を備えた社会資源だと考えています。要支援の方や障がい者の方もボランティアとして参加され、自分達の介護予防と社会参加になっています。また、ボランティア活動を経て、民生委員の欠員地域への着任や後期高齢者の方が施設職員として就労することにも繋がりました。施設入所者の方々にも、施設内での生活や外出レク以外に「ユニットケアは入口が地域で出口も地域」として、日頃から地域と接点を持てる居場所として活用して頂いています。認知症の方が安心して過ごせる為の地域づくり一つの手段として考えています。

オレンジカフェ上京

京都府京都市上京区

認知症カフェの概要

- ①開始年 2014年
- ②運営団体 オレンジカフェ上京実行委員会
(主催)・オレンジカフェ上京ボランティア養成講座修了した市民・上京区通所介護・小規模多機能事業所等連絡会「ささえ愛の会」「NPO オレンジコモンズ」・上京社会福祉協議会・民生児童委員協議会
(協力) 京都府訪問看護ステーション協議会 B 地区(上京区)・上京区地域包括支援センター(乾隆・小川・仁和・成逸)・上京区地域介護予防推進センター
- ③開催場所 社会福祉法人市原寮 花友じゅらくだいデイサービス4階
- ④開催日時 毎月第4日曜日 14:00～16:00(8・12月を除く)
- ⑤費用 参加費 200円
- ⑥来場者数 毎回30人(地域の方10人、認知症の方5～6人、介護者5～6人、専門職0人)
- ⑦運営者数 毎回15～17人程度(地域住民7～8人、多職種・多法人専門職8～9人)
- ⑧プログラム ミニレクチャー 30分
ミニコンサート 30分
カフェタイム 60分

地域の概要 上京区人口85,034人 高齢化率27.4%

上京区は、京都市のほぼ中央部に位置しています。上京区では、明治期の番組小学校設立の際からの学区自治が連綿と継承されており、住民福祉協議会などを中心に各種団体が連携して様々な活動を展開しています。また、学区毎に環境整備や福祉のまちづくり、自主防災、地域振興、生涯学習、都市農村交流など、他にはない個性的な取組を打ち出しており、ボランティアの参加や行政の支援を得た活動が活発です。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

2014年4月の開店当初は、上京区で地域住民が来店しやすい場所として地域の民生委員協議会の協力のもと、京都市上京区元待賢小学校の空き教室をお借りして開店していました。しかし、同年10月から社会福祉法人市原寮花友じゅらくだい4階ホールをお借りしています。社会福祉法人の地域貢献の一環としてご協力いただき継続しています。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

京都市営バス50号乗車智恵光院中立売を下車してすぐに位置しています。送迎はありません。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

2012年9月から専門職と市民ボランティアが協力してオレンジカフェ今出川(現オレンジコモンズ)を運営し、それを通じて認知症の方とその家族にとって認知症カフェの必要性を確信しました。活動を通じて深まった地域の人々や専門機関との関係を活かして、2014年4月にNPO法人オレンジコモンズを設立しました。主な事業として、認知症カフェを地域に広めることを念頭にそれぞれの団体に対して、オレンジカフェ上京を開店するために協力を仰ぎ、オレンジカフェ上京実行委員会を立ち上げて運営の準備を始めました。

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

当初にNPO法人オレンジカフェコモンズ理事長から、オランダのアルツハイマーカフェ、イギリスのメモリーカフェの紹介を受け、ほぼ近い形で開催しています。ミニレクチャーでは、「認知症予防に関する事」は話題に乗せない事を重要ポイントとしており、ミニレクチャーの内容やコンサート内容はだまかに年度ごとにスケジュールを決めています。また、オレンジカフェ上京を開店当日に事前ミーティングがあり振り返りを行い次回に生かします。



開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

コーヒーカップ30客、スプーン30本、グラス50客、トレー4個を購入しました。カップやトレー、グラスの寄付もいただきました。開店当初は、民生児童委員会長の尽力で京都新聞の折り込み広告にチラシを封入してもらいました。社会福祉協議会の広報、区民新聞の記事、地域包括支援センターや実行委員会の団体へ配布依頼をしました。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 初期費用は、NPO オレンジコモンズから借り入れをしました。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 当初は100円の参加費でしたが、2017年度で、「上京区民まちづくり活動支援事業補助金」(3年)が終了し、2018年度から200円に変更し運営費にあてています。スタッフも飲み物代をお心持として支払うようになりました。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 地域の認知症への認識を変えることが課題でした。「地域の認知症の疾病観をかえる」ことを理念とし、京都市上京区の4ヶ所の認知症カフェの情報共有をすることで「認知症になってもよりよく生きること」ができると考えています。オレンジカフェ上京主催の区民公開講座や、他にもオレンジカフェ上京スタッフ養成講座を上京区民対象に開催しています。今後も継続し、スタッフのフォローアップ研修も併せて開催したいと考えています。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

- A** 「オレンジカフェ上京 ハンドブック」を作成し、各担当の役割をマニュアル化しました。それぞれは、専門職と市民ボランティアが協働します。
- ①会場設営 ②受付：飲み物の注文、受付表に、お名前を記入してもらう ③案内：受付表をもとに来店の理由をお聞きする（訪問看護ステーション担当） ④キッチン：物品の保管場所から設営する ⑤コンサート：主演依頼とご案内 ⑥ミニレクチャー：講演依頼とご案内 ⑦カフェタイム：地域包括支援センタースタッフがテーブルに座るスタッフを決めています。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

- A** オレンジカフェ上京実行委員会のチラシ配布や地域の総合病院や医院にチラシを設置させてもらっており、医師からの紹介で来店されます。スタッフが勤務している薬局に来られた方にもチラシを配布しています。



ブルーサンダーボーイズ

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

- A** 地域の総合病院や医院の医師の紹介や地域の民生委員、地域包括支援センターからの紹介もあります。また、友人同士で来られる事も多くなりました。



ミニレクチャー「1人暮らし見守り隊」

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

- A** 年度毎に大まかなプログラムを運営委員会で決定し、年2回の全体会議で周知しています。ミニレクチャーでは、「認知症予防」に関する内容は行いません。レクリエーション的な内容は行わないことで統一しています。

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

- A** 開店日には看板を設置し、「まちなかもの忘れ相談室」と書いてあります。予約制ではないので、通りがかった人も気軽に来店できるようにしています。

Q6 運営で工夫しているところは？

- A** 8月は地藏盆と重複、12月は年の瀬で寒いので休業となります。配布するチラシに次の開店日を記載しています。運営費に余裕があった時には休業の知らせとチラシに飲み物無料券を付けて9月、1月の開店日に持参してもらうようにしましたが現在は行っていません。開店日と開店日の間に「オレンジカフェ上京実行委員会」を開催し、内容の検討及び話し合いを行い意見統一を図っています。開店前の申し送り、閉店後のフィードバックは必須です。



ボランティアのバッジ

Q7 運営費で困ることはありませんか？

- A** 上京区からの「上京区民まちづくり活動支援事業補助金」（3年期限）が無くなったので、参加費（200円）のみで運営しています。コンサートボランティアに交通費を渡す事もできなくなり、心苦しい限りです。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

- A** オレンジカフェ上京実行委員会の皆さんの力、特にオレンジカフェ上京スタッフ養成講座修了の市民ボランティアの力が大きいと思います。地域の専門職と養成講座修了の市民ボランティアが協働し、振り返りの会など、忌憚のない意見を交わしながら徹底した振り返りを行う事で次の開店日に備えられているのが継続の秘訣だと思います。おかげで毎回新規の来店者があり、地域に根ざす事ができたと思います。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

- A** 「地域の認知症の疾病観を変える」ことに重きを置いており、オレンジカフェ上京実行委員会のメンバーが同じ考え方をもち協働することを大切にしています。同じ方向を理解していることは重要です。地域の専門職と養成講座修了の市民ボランティアが協働して開店している事に意義があると思います。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

- A** 開店当初から来店されている方が認知症を発症したとカミングアウトされました。「ここがあるから不安はないよ」と伝えてくださり、オレンジカフェ上京を継続していて良かったと思いました。認知症カフェならではの事だと思います。今後も「地域の認知症の疾病観をかえる」事を大事にしたいと思います。

西門ちゅうちゅー喫茶 ノスタルジー

神奈川県相模原市中央区

認知症カフェの概要

- ①開始年 2017年
- ②運営団体 ボランティア団体
- ③開催場所 喫茶室ノスタルジー
- ④開催日時 毎月第1金曜日 13:30～15:30
- ⑤費用 お茶代200円
- ⑥来場者数 毎回10～15人（地域の方5～8人、認知症の方2～4人、介護者1～2人、専門職3人）
- ⑦運営者数 毎回3～7人程度（地域住民1～4人、多職種・多法人専門職2～3人）
- ⑧プログラム 講話・ミニコンサート
カフェタイム 30分
Q&Aとお知らせ 15分

地域の概要

相模原市人口723,101人 高齢化率25.0%（地区内人口35,514人 高齢化率23.3%）

開催地域は、相模原市中央地区は市街地にあり、駅から近いためマンションや集合住宅、一軒家が混在しています。その中でも、マンションが多いため自治会に加入する方も減少傾向にあり、自治会自体が消滅するなど地域住民同士の関わりが希薄になりつつあります。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

地域の方が誰でも立ち寄れる場所、そして美味しいコーヒーを飲んでほっとできる場所作りを目指しました。人が多く立ち寄れる商店街の一角にある喫茶室を開催場所にすることで、バス通りに面しているため、少し離れた地域の人でも立ち寄れる利点があります。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

駐車場はありません。そのため徒歩で来場の方がほとんどです。バス停が近くにあるため、バスで来場する方もいます。近くに有料老人ホームやグループホームがあるので、入居者も施設職員とともに車いすで来場する姿もあります。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

地域包括支援センターからの声掛けで認知症カフェの開催の検討が始まります。すでに別の地区に認知症カフェを1年前に発足させ、軌道に乗ってきたため、この地域で新たに認知症カフェを立ち上げようという構想が立ち上がりました。会場は喫茶室が場所を提供してくれることになったので、運営スタッフとして民生委員や介護予防サポーターの方などを含め、ボランティアで運営に携わってくれる方を募集。それに加え、地域への理解を促す目的も含め、まずは喫茶室で認知症サポーター養成講座を開催することとなりました。

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

ボランティアで携わってくれる地域住民、地域包括支援センター、喫茶室の運営母体でコアメンバーを作りました。初回の開催日を決め話し合いを何度も重ねました。認知症カフェ開催後は、月1回の打ち合わせを行い、前回の振り返りをしつつ今後の方法について話し合いを行っています。



カフェの案内板

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

喫茶室での開催のため、必要物品はすべて喫茶室のものを使わせていただいています。地域の方に知らせる方法として、看板やチラシの作成は地域包括支援センターが準備を行い、地域に属している施設の運営推進会議等で合意の上で、地域情報誌に掲載してもらうなど積極的な周知活動を行っています。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A カップ等のはすべて喫茶室から協力していただき借用。開設にあたって、チラシの作成やコピー代は、地域包括支援センターの予算で賄われています。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 参加者からお茶代として200円を頂きます。イベントを開催する際はボランティアとして講師を呼び、紙やペンなどの諸物品もボランティアの協力等で賄っています。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 自治会が消滅しているため、地域住民への周知方法が限られています。また、マンション等の集合住宅が多いため、自治会があっても加入されない地域住民も多く見られます。その課題を民生委員や自治会、老人会の協力を得て、対象者へ積極的なアプローチを図っています。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 現在明確な役割分担はありません。運営スタッフ全員で来場された方とコミュニケーションをとるようにしています。介護や認知症の相談がある方は運営スタッフが聞き、必要があれば地域包括支援センター職員につながるようにしています。全体的に気軽にみんなと会話を楽しめる雰囲気づくりを運営スタッフ全員で心がけています。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 地域情報誌に掲載したのは初回とその後数回です。それ以降現在まで口コミや地域の方に案内をお願いしています。グループホーム等の高齢者施設に入居されている方も参加できるよう、施設の運営推進会議等でも周知するようにしています。

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 地域包括支援センターや居宅介護支援事業所に協力してもらい、対象となる方に案内をすると同時に、民生委員の方からの紹介もあります。地域のグループホームにも声をかけ、参加してもらうよう促しています。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 次回の開催についてコアメンバーで話し合います。大きなイベントは行わず、ゆったりとした雰囲気でお茶と会話を楽しむことをコンセプトにしているため、講師はコアメンバー自身が行ったり、近隣住民やボランティアセンターに紹介してもらっています。



カフェの様子
アコーディオン奏者による演奏会

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 認知症カフェを開催する前に地域の方を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。喫茶室では認知症カフェに関するパンフレット等も配布しているため気軽に手に取って見ることが出来る工夫をしています。加えて、「認知症カフェは誰でも参加でき必要があれば専門職が相談に応じます」と説明をしています。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 大きなイベントは行わず、ゆったりとした雰囲気でお茶と会話を楽しむことをコンセプトに運営を行っているため、運営スタッフに負担がかかりすぎないように、地域包括支援センターは後方支援を行う等の工夫をしています。



カフェの外観

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 今のところ特にありません。それは、会場となる喫茶室の協力、地域包括支援センターとの協働でもあるからです。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 一人の人に負担をかけすぎないように注意しています。また、来場者含め、運営者側同士もコミュニケーションを取り、協働意識をもって運営しています。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 大きなイベントにこだわりすぎず、来場者同士や来場者とスタッフが会話を楽しみ、来てよかったと思える関係を築いています。お茶を飲みながら楽しいひと時、穏やかな時間が過ごせるようにしています。また、介護を必要としている方なども自分の思いを誰かと共有できる、相談できる空間を大切にしています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A この地区は閉じこもる方が多いため、そうした閉じこもりがちの方も参加しやすい環境であること、地域の人とのかかわりが持てる場であることの2点だと考えます。運営スタッフも地域の人を中心となり、地域で活動している喫茶室の場を借りて運営していることで、地域の情報も発信でき、人と人とのつながりも持てる場になっています。

4 これから始める、さらに良くする 認知症カフェの企画と運営 事例集

1 地域住民との協働で継続している認知症カフェ

2 アクセスがあまり良くない地域で運営する 認知症カフェ

- ほっこりかふえ（山形県鶴岡市）
- 美里カフェ（福島県会津美里町）
- Mカフェ（山形県天童市）
- ひだまりカフェ ロックガーデン（埼玉県飯能市）

3 人口が少なく高齢化率が高い地域で運営する認知症カフェ

4 都市部で集合住宅が多くある地域で運営するカフェ

5 施設でも地域と連携して運営する認知症カフェ

6 若年性認知症の人のカフェ

ほっこりかふえ

山形県鶴岡市



認知症カフェの概要

- ①開始年 2016年
- ②運営団体 鶴岡市
- ③開催場所 鶴岡市総合保健福祉センター にこ♡ふる 3階
- ④開催日時 毎月第1または第2木曜日 10:00～11:30
- ⑤費用 参加費 100円
- ⑥来場者数 毎回10～30人（地域の方5人、認知症の方5～10人、介護者5～10人、専門職1～4人）
- ⑦運営者数 毎回7人程度（行政1人、地域住民5～10人、多職種・多法人専門職2～4人）
- ⑧プログラム カフェタイムプロローグ（簡単な体操を行うこともあります）10分
ミニ講話 30分
カフェタイム&お知らせ&質問タイム（個別対応もします）50分

地域の概要

鶴岡市人口 127,736人 高齢化率 33.6%

1市4町1村が合併し、東北一面積が広い市です。そのため、中心市街地、中山間部、海岸部、農村部など地域の特性も多様になっています。毎年1,000人超ずつ人口減少し、高齢化率は年々上昇しています。認知症疾患医療センターは、隣の市である酒田市にあるため、市内にある中核病院の鶴岡市立荘内病院（以下 荘内病院）の神経内科医師（認知症サポート医）や認知症看護認定看護師、精神科単科病院の山形県立こころの医療センター、認知症初期集中支援チーム、行政がコアメンバーになり、地域包括支援センター、かかりつけ医からなるもの忘れ相談医と共に、認知症当事者とその家族介護者への支援に取り組んでいます。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

新オレンジプランも認知症カフェ開催の後押しとなり、鶴岡市運営の認知症カフェを開催しました。行政主催の「認知症を理解する教室」の来場者から認知症当事者や家族介護者が集う場所が欲しいという声が上がリ、2016年から「ほっこりかふえ」と統合し開催しています。認知症当事者も家族介護者も地域の方もほっこりと安心できる居心地の良さを意識しています。鶴岡市の商店街の一角で最初は行なっていましたが、2017年から鶴岡市の中心部である鶴岡市総合保健福祉センターにこ♡ふるに場所を変え、参加しやすくなりました。



にこ♡ふる

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

会場付近にバス停がありますが、バスで訪れる方はごくわずかで、ほとんどが自家用車で来場しています。家族介護者が送迎できない時は、認知症カフェの運営スタッフが送迎をすることもあります。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

当初鶴岡市の運営でしたが、地域の認知症キャラバン・メイトで作る「つるおかオレンジサポートの会」からも協力を得ています。行政や荘内病院の認知症サポート医、認知症看護認定看護師と月に一度開催する鶴岡市認知症対策推進に係る打ち合わせを重ねながら、現在のスタイルになっていきました。地域への周知は市の広報誌、チラシも活用しています。SNSでの発信を活用する事もあります。専門職が「ほっこりかふえ」の存在を知ること、医療・介護が連携して地域とも協力し、サロンとは別の本来の目的ある認知症カフェの継続モデルが大切だと感じています。

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

時間をかけて現在の運営方法やプログラムになっていますが、コアメンバーのスタッフで会議を重ね、正しい知識を得ようと、参考になる認知症カフェに足を運び、認知症カフェモデレーター研修受講など運営側も常に学びを深めています。また、運営スタッフをはじめ、認知症の本人や家族介護者からも意見を聞き考えています。

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

認知症は、様々なメディアでも取り上げられ、知らない人は少ない時代になりましたが、まだまだ偏見も少なくありません。この理由から、一から認知症について知る場、一人で悩まず必要なサービスを専門職と気軽に話せる場になって、お互い笑顔になれる時間を共有してほしいという思いで、認知症カフェの開催に至りました。私たちの認知症カフェの名前にはあえて認知症を出さず、「ほっこりかふえ」としています。地域へは、市の広報誌やSNS、地域包括支援センターや病院などチラシの配布を行い、広報活動をしながら理解を得るようにしています。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 開設資金は、チラシに使用する紙や印刷代、紙皿・紙コップなどの消耗品費で1万円程度。その他ボランティアによる持ち寄りや寄付でまかないました。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 毎回、来場者から1人100円の参加費をいただいています。その参加費でお茶、お菓子、コーヒーなどの飲み物を購入しています。これら全ての費用は、2千～3千円程度です。会場使用料は鶴岡市の建物を使用しているのが無料で借りることができます。講師謝金は、1回8千円、鶴岡市の職員であれば発生しません。講師謝金として年間8千円の予算は組んでいます。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 東北一広い市である事、参加したくても車の運転の問題などもあり、交通手段が課題になる事があります。ボランティアスタッフが、近所の方を迎えに行く事もありますが、地域の公民館など集いやすい場所にほっこりかふえが移動して出前カフェの開催も検討しています。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A コアメンバーである行政や荘内病院の認知症サポート医、認知症看護認定看護師等がミニ講話の内容と講師の検討をします。認知症キャラバン・メイトで作る「つるおかオレンジサポートの会」のボランティアと共に、運営スタッフ全員で認知症カフェ開催前に話し合いの場を設け役割の確認をします。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 一つ目は鶴岡市の広報誌や SNS を活用し広報を行っています。二つ目に、チラシを市役所の窓口や地域のかかりつけ医及び神経内科、精神科がある病院、認知症教室に配布しています。三つ目は、専門職からの紹介として、地域包括支援センターやケアマネジャーからの口コミもあります。四つ目に、一度訪れた方が友人やご家族を招いて、一緒に来場するケースもあります。

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 一番多く紹介する場面は、認知症看護認定看護師の病院での家族相談時です。認知症の相談を受けた際に、認知症当事者・家族介護者に直接情報提供していること、ボランティアが地域の方に声掛けを行うことで、認知症カフェを訪れるきっかけに繋がっています。



参加者の方手作りの漬物を前に顔なじみの推進員

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 鶴岡市の担当者、荘内病院神経内科医師、認知症看護認定看護師との会議や認知症当事者とその家族介護者、ボランティアの意見を基にして、ミニ講話の内容を含めた一年間の計画を立てています。

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 荘内病院受診時は認知症看護認定看護師が、地域ではボランティアや地域包括支援センター職員が、相談を受けた際や地域の様々な会合等で認知症カフェについて説明をしています。単なるお茶のみサロンではなく、認知症に関することや薬のこと、認知症予防について学べる時間や場所があること、介護の相談等も専門職がいるので気兼ねなく相談できる場所になっていることをお伝えしています。デイサービスのイメージを持つ方がいて、歌や踊りなどはないことを伝えることもあります。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 認知症当事者も運営スタッフになることもあり、ボランティア等の運営側と来場者を区別しないようにしています。運営スタッフも参加者と同じネームプレートを首から下げているため、一見誰が認知症の人なのか分からないような、垣根のない関係で楽しく過ごしています。また企画するその他の「認知症を理解する教室」や「認知症初期集中支援事業」とも情報を密にしていることも工夫の一つです。



相談コーナー

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 現時点では困ったことはありません。来場者全員から 100 円をいただいておりますが、その範囲内で準備できるお菓子類と、コーヒーや紅茶、緑茶、麦茶を提供しています。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 鶴岡市単独ではなく、キャラバンメイトで構成されているボランティア団体、神経内科医師、認知症看護認定看護師、地域包括支援センターとの連携、協働しているところです。それぞれが気になる方に声をかけ、認知症カフェを訪れるきっかけになっています。また、民生児童委員や居宅介護支援事業所等にも情報提供を行い、地域への周知にも努めています。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 単なるお茶のみサロンにならないようにすることと、体操や歌等に特化しないことを大切にしています。来場者が必ず「これが勉強になった」「今日から取り組んでみよう」「認知症になってもこんなふうにしていけばよいのか」と前向きに学べる場にすることです。また、専門職が介入することで認知症当事者と家族介護者の精神的負担を軽減できるよう、常に周囲に気を配り、話したいことが話せるような雰囲気を作っていくことです。運営スタッフ間の情報共有を密にして同じ思いで認知症カフェを開催しているところです。



認定看護師ミニ講話

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 私達の認知症カフェは、認知症モデレーター研修を修了した運営スタッフやキャラバンメイトで構成されているボランティア団体が鶴岡市と協働で開催しています。認知症や認知症カフェに対する正しい知識を持つ仲間と常に情報交換を行い、訪れる方への対応方法等を検討しています。コアメンバーが、専門職と常に相談できる環境があることも特徴と考えています。また、認知症カフェでミニ講話を行うことで、普段質問しづらいことでも質問できること、疑問に思っていた話が聞けることでそれぞれの感想をもち、それらが来場者の口伝えにより地域住民に広がっていく流れこそが、来場者の増加に繋がっているのではないかと思います。

美里カフェ

福島県会津美里町

認知症カフェの概要

- ①開始年 2016年
- ②運営団体 会津美里町認知症対策サポート会議（会津美里町、会津美里町地域包括支援センター、各医療福祉事業所、認知症サポーター養成講座ステップアップ研修修了者など）
- ③開催場所 町内（公民館、老人福祉センター、教会、お寺など）
- ④開催日時 不定期（1～2ヶ月に1回）
- ⑤費用 来場者からの協力金（募金）
- ⑥来場者数 毎回20～40人（地域の方10～30人、認知症の方1人～4人、介護者10人、専門職10人）
- ⑦運営者数 毎回10人程度（地域住民5人、多職種・多法人専門職5人）
- ⑧プログラム
 カフェタイム 30分
 ミニ講話（認知症や介護保険、高齢化などに関する講話） 30分
 カフェタイム 30分

地域の概要

会津美里町人口 20,588人 高齢化率 36.5%

会津美里町は、会津若松市の隣にある町で旧新鶴村、高田町、本郷町の三町村が2005年に合併して会津美里町となり、三町村それぞれの特徴は今でも残っています。また、会津盆地にあり、山間部や農村部、商店街などから構成されています。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

公共施設や教会、お寺など様々な場所で開催しており、地域に昔からある場所を利用することで、より密着した認知症カフェを開催しています。三町村それぞれの特徴を考え、地元の方や参加者が気軽に足を運べる、行きたい場所が選べるといった利点があります。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

公共交通機関があまりないので、車や徒歩での来場になります。集落ごとに集まって、乗り合わせで来場される方もいます。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

認知症カフェは知っていましたが、具体的に何をすればいいのか分かりませんでした。仙台で行っている【土曜の音楽カフェ♪】を知り、地域包括支援センターの職員で見学をしました。具体的なイメージを掴むことができたのはそのときです。会津美里町では、認知症施策を多職種で検討する【会津美里町認知症対策サポート会議】が2012年8月に発足しており、その場で皆と共有し話し合いました。そして、大まかなイメージを掴むために矢吹先生に依頼しカフェセミナーを開催しました。



準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

サポート会議のメンバーに諮りながら、認知症地域推進員と町の認知症施策担当者が中心となり企画運営をしています。当日は、認知症サポーターステップアップ研修修了された方の協力もあります。ミニ講話は楽しく学べるように、手淹れのコーヒーとお菓子、会話を促進する生演奏での雰囲気づくりで工夫しています。また、お茶飲みやサロン等とは異なるため、プログラム化したレクリエーションや歌などを行わないことも工夫の一つです。認知症カフェ終了後には必ず振り返りを行い、次の運営やプログラムに活かしています。

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

カフェの雰囲気を出すために、テーブルクロスを知り合いから寄付してもらいました。手淹れのコーヒーで使用する備品やその他備品は法人内の喫茶で使用しているもの、会場にあるものを都度借りています。コーヒーカップのみ購入しました。参加者にお渡ししているシフォンケーキは地域のNPOから無料でもらっています。広報は、町の広報誌や見守りメール（防災メール）、お店へのチラシ掲示、各サロン、集会所等での手渡しで周知をしています。



Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 開催場所は固定していないため、特に開設資金はありませんでした。備品等は認知症地域支援推進員事業費ですべて精算します。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 会場費はかかっていません。コーヒー、菓子代は一回当たり10,000円程度です。ミニ講話のゲストへの謝礼は花束のプレゼントを、生演奏をする演者には3,000円の謝礼を渡しています。来場者からの協力を募っており1,000円に達しないときもあれば、10,000円を超える時もあります。不足分は、認知症地域支援推進員事業費で賄っています。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 地域住民の理解が薄いことに関しては、顔の見える関係づくりを意識しています。こちらから足を運び地域住民にできるだけカフェの趣旨説明の機会を多くもつようにして来ました。一度カフェに足を運んでもらえば認知症カフェの雰囲気や趣旨を理解してもらえると考えています。また、知り合いや家族を紹介することもできるようになると思います。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 推進員がカフェの趣旨等のアナウンス、モデレーターの役割を担っています。玄関までお迎えすることで臆せず参加できるように必要に応じて席のご案内もします。手淹れのコーヒーは喫茶経験のある職員が中心に行い、地域の方にお手伝いしてもらっています。認知症サポーター養成ステップアップ研修修了者が主におもてなしの役割を担います。専門職やスタッフ同士が声を掛け合いながら、参加者がどのような目的で来場されたかなどの情報共有をしています。



Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 当初は足を運び広報活動を行いました。土地柄や天候により影響を受けやすいため、参加者が多いときもあれば少ないときもありますが口コミもあり、最近では自然と人が集まっていると感じます。必要な人が必要な時に気軽に集まれるようなカフェであればと考えています。また、地域のキーマンになる方と相談させて頂くことで、その方を通して参加して下さる方も多くなりました。

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 主に地域包括支援センターや病院、各居宅のケアマネジャーに声かけをしてもらっています。他にも、民生委員やステップアップ研修修了者の方からの紹介もあります。地域のグループホーム等の入居者さんが職員と参加することもあります。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 町の認知症対策サポート会議スタッフを中心に声をかけ、ミニ講話の内容はそれぞれの専門分野のお話です。カフェを行う地域を意識し、その地域にある居宅介護支援事業や病院のスタッフに依頼し、担当をしてもらうようにしています。大まかな内容に関しては事前に打ち合わせを行い、必ず対話形式にすることで聞いている方が気軽にお話を聞き、参加できるような体制にしています。

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 認知症カフェ開催時、必ず趣旨説明をしています。認知症や高齢化についてゆるやかに学びあう場所であることや専門職との出会いの場であること、個別の相談を受けること、情報コーナーの周知等も行っています。各集会所での予防教室、民生委員の定例会、地域包括支援センターの来客等、様々な機会を利用し、カフェの開催案内や趣旨説明を行っています。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 運営する側も決め事を必要最低限にして緩くやっています。子供から高齢者まで、気軽に参加できるカフェでありたいと思います。ですが、カフェの趣旨から逸れないように気をつけています。歌を歌いたい、踊りを披露したい、体操をやりたいなどの要望はありますが、認知症カフェでは行わないことを伝え、別の事業で行える機会を提供しています。あくまで認知症カフェであることを意識して運営しています。



Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 今のところはありません。推進員委託費で十分賄えています。(1回のカフェで3万円程度)

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 運営スタッフ自身が楽しむことだと思います。また、参加人数などを気にせずに、良いと思うことを続けることが継続の秘訣だと思います。認知症カフェを通して見える景色があることを自分自身も楽しみにしています。



Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 参加者全てが認知症当事者であるという意識を持つこと、認知症当事者と私たち家族の枠組みを外すことを大切にしています。また、参加者同士が会話できることも大切にしています。地域の財産、社会資源として美里カフェが進化できるよう現状に満足せず、続けていくことが必要であると思います。そのためには一人で創るのではなく、協働で運営・参加している“感”を出すことが大切であると思います。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 認知症カフェが、様々な町の認知症施策を繋げる役割と考えています。具体的には見守りサポート訓練や認知症のセミナーなど年1回程度の行事や町の事業の広報等、初期集中支援チームなどの情報発信や繋がりができます。納豆に例えると、町の施策の一つ一つが納豆の粒だとするとかき混ぜることがカフェであり、美味しい納豆つまり、福島県一認知症にやさしい町づくりの大きな役割を担ってきていると感じます。

Mカフェ

山形県天童市



認知症カフェの概要

- ①開始年 2016年
- ②運営団体 社会福祉法人
- ③開催場所 特別養護老人ホーム明幸園 地域交流スペース
- ④開催日時 毎月第1土曜日 13:00～15:00
- ⑤費用 来場者の協力金(募金)
- ⑥来場者数 毎回30～50人
(地域の方30人～40人、認知症の方3人～4人、介護者5人、専門職5～6人)
- ⑦運営者数 毎回10人程度(地域住民4人、多職種・多法人専門職6人)
- ⑧プログラム
 カフェタイム 30分
 ミニ講話(認知症に関する講話、情報提供) 30分
 カフェタイム 30分
 Q&A次回のお知らせ等 30分

地域の概要

天童市人口 62,098人 高齢化率 29.2% (Mカフェがある生活圏域の高齢化率 36.6%)

天童市は、県内で5番目の人口規模。世帯数は22,137世帯で高齢化率は県内13市中2番目に低い地域です。Mカフェのある矢野目地区は、住宅地の周辺には田園地帯が広がり、一軒家が中心。また、三世帯同居率が高くなっています。Mカフェは中心市街地から15分程、近年造成された郊外商業地や住宅エリアからは10分程の距離にあります。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

Mカフェは特養内の地域交流スペースで開催しています。このスペースは施設的设计段階から、アプローチや大型窓による開放感、低い天井高(ヒューマンスケール)がもたらす安心感、市松模様のカーペット、モダンな障子戸などおしゃれな空間演出に徹底的にこだわりました。市内でも歴史のある社会福祉法人であり、地域の方々も見つけた場所(市立病院の跡地)であり、公民館とも隣接していることが大きな利点になっています。



建物の全景

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

公共交通機関として路線バスはありますが、訪れるためのアクセスとしては実用的ではありません。近隣の方々は、徒歩や自転車でお越しの方もいますが駐車場があるため、車で来場する方も多くみられます。また、希望者(3人～4人)には施設の車両で、運営スタッフが送迎を行っています。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

施設長からコミュニティカフェ・認知症カフェを始めたいとの話があり、認知症カフェの運営や認知症初期のケアの空白期間のサポートに強い関心を持つスタッフ有志が中心となり話し合い準備を始めました。地域自治会の代表や民生委員に協力を求め、認知症の人と家族の会や地元医師会、歯科医師会に後援を依頼しています。認知症カフェの案内文書を関係者には直接郵送、地域住民には回覧板を回して、開設前には「認知症カフェを考えるセミナー」を開催し、参加者に対して広報を行いました。

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

まずは、企画運営委員会を立ち上げ、先行する認知症カフェの事例や実際にその認知症カフェを訪問、参考にしながら運営方法やプログラムを決めました。アルツハイマーカフェの標準的なプログラムであるカフェタイム、ミニ講話を中心とする定型化したオープンな認知症カフェです。ミニ講話のテーマや依頼する講師は企画運営会議の話し合いで6ヶ月先の予定まで決めています。

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

先行して開催しているコミュニティカフェで使用しているカップ等を共用することになりましたが追加でカップとソーサーを30セット購入しました。コーヒー豆卸業者の協力で業務用コーヒーマーカーや保温ポットの借用、オリジナルブレンドの調製も依頼し施設内で試飲会を行いました。広報はチラシやポスターを作成し、地域住民に回覧板を利用し配布することに加えて、ホームページには開催情報を、市報やコミュニティ新聞には掲載依頼を、認知症カフェ開催前にはPRとしてセミナーやサポーター養成講座を開講しました。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 法人の持ち出しです。認知症カフェの開設運営は、社会福祉法人の公益的取組と捉えています。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 参加費は無料ですが、募金箱を置いて運営協力金を募ります。当施設の交流スペースを使用しているため、光熱水費や会場使用料がかかりません。お菓子やコーヒー豆等が約2,000～3,000円のため、ほぼ運営協力金で賄うことができているのが現状です。ただ講師にお礼(菓子折り)を用意するときや、イレギュラーでチラシやリーフレット等を大量コピーする際は協力金だけでは足りず法人の持ち出しとなります。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A ◆アクセスが悪い(冬期間の降雪時はさらに悪化)
 近隣の来場者以外はほとんどが車での来場となります。車の際、知り合いの方に声をかけて一緒に来場してもらえるようになればと思っています。認知症カフェでそのようなアナウンス(乗り合わせというより「お友達と一緒にいらしてください」と)をしています。当法人はデイサービスセンターも経営しているので、各種送迎用の車両が用意できるため希望や相談があれば応じています。またスタッフの多くが利用者の送迎に従事した経験があるので、安全への配慮に関して不安はないです。
 ◆認知症予防に関する情報を得る場、認知症にならないための交流会と感じている方が多い
 地域課題というより、認知症カフェ自体の課題なのかもしれません。60歳以上の来場者が比較的多く、予防への関心がとても高いと感じています。もちろん認知症に関する情報提供は大切ですが、決して予防に関する情報提供に偏ることなく、予防の取組や活動するためのカフェではないこと伝え続けています。ときに認知症予防カフェではないことをミニ講話のテーマとしてお話しさせていただくこともあります。認知症本人も気楽に訪れてもらえる(認知症というスティグマから解放される)カフェとして、認知症の誤ったイメージや疾病観を変えるためにも学びの場として地域コミュニティに浸透できたらと思っています。世の中は回復の物語で溢れています。私たちのカフェは、そんな回復の語りで満ちた場所ではなく、ポリフォニックなナラティブに溢れる場所になればよいと考えています。ミニ講話はブックレビューを行うこともあります。選んだ本は『旅のこぼれ』です。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 10名の施設職員で運営しています。企画・運営者を中心に企画や広報、会場準備などを分担しており、地域の方はボランティアスタッフ（当施設で開講した認知症サポーター・フォローアップ研修受講者）として登録され、当日はカフェコーナーの担当です。スタッフは来場者と会話を通じてカフェタイムの時間を共有しています。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 希望する方には案内を毎月郵送し、以前セミナー等に参加し登録している方には半年ごとの案内を郵送しています。事業所や近隣の病院に施設職員が分担して案内を手渡し、市報に認知症カフェ開催予告を掲載してもらっています。来場者の口コミや近隣住民の誘いで来る方もいます。

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 当施設のデイサービスやショートステイの利用者・家族介護者に毎月案内をし、地域包括支援センターの職員も運営スタッフとなっているので訪問時にも案内を行っています。さらに、認知症の人と家族の会の世話人の方にも広報の協力をお願いしています。市内の精神科クリニックには、Mカフェのリーフレットを置かせてもらっており、リーフレットは定期的に補充しています。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 企画・運営者（モデレーター）を中心に半年ごとに決めています。講話内容は予防的内容ではなく、難しすぎずゆったりした雰囲気の中で学べる内容です。講師は施設の専門職や外部の方に依頼し、事前に打ち合わせを行い内容の調整をします。レクリエーション、アクティビティは行っていません。



カフェの様子

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 定期的に認知症サポーター養成講座やフォローアップ講座を開催し、認知症カフェの役割を確認しています。Mカフェ開催時には、各テーブルに認知症カフェについて説明したリーフレットを用意し、目的についてお話をしています。地域の各種会合や専門職の研修会から依頼を受けて、認知症カフェをテーマにお話する機会が増えてきています。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 生演奏ではありませんが、カフェタイムはBGM（ECMレーベルのジャズピアノ曲が好評）を流し落ち着いた雰囲気の中で会話できるよう音楽と雰囲気を大切にしています。加えて、交通アクセスが悪いので独居高齢者には希望に応じて送迎を行っています。

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 特にありません。社会福祉法人が運営しており、当施設を会場としていることもあり恵まれています。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 企画・運営委員の認知症カフェに対するブレない思いと地域ボランティアや施設職員の協力のもと続けられています。特に企画・運営委員以外の当施設の職員のサポートが大きな力です。私たちのカフェは認知症の社会的包摂を目的の一つとしているので、認知症カフェを継続すること自体が大きな目標となっており、短時間で行う事後ミーティングでの振り返りを大切にしています。



ミニ講話の様子

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A アルツハイマーカフェの哲学です。ミニ講話を通じて認知症の理解を深め、カフェタイムを通して専門職と来訪者が同じ目線で対話することを大切にしています。レクリエーションなどは行わずに毎回カフェタイムとミニ講話を行う定型プログラムにしており、初期のケアの空白の期間を満たされた時間にするためにも出会いと情報提供の場所でありたいと思っています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 私たちの認知症カフェは、地域の方が多く参加していることが特徴です。より認知症に対する理解を深め、偏見と誤解をなくし、空白の期間をどう生きるかを皆で共有できればと思っています。そして、認知症の人やご家族との出会いが、認知症に寛容な地域をつくることへつながると考えています。Mカフェはこの地域コミュニティに初めてできた認知症カフェであり、そのカフェがオープンスタイルのアルツハイマーカフェをモデルとした認知症カフェだということ、そして月に一回必ず開催されることこそが私たちのカフェの意義だと思っています。地域の皆さんに地域の公共財と思ってもらえるようにこれからも続けたいと思っています。

ひだまりカフェ ロックガーデン

埼玉県飯能市

認知症カフェの概要

- ①開始年 2015年
- ②運営団体 埼玉県飯能市地域包括支援センターはちまん町
- ③開催場所 ロックガーデンカフェ
- ④開催日時 毎月第1・3水曜日（8月は休み）
- ⑤費用 参加費無料（飲食のみ実費）
- ⑥来場者数 毎回10～15人（地域の方10人、認知症の方1～2人、介護者1人、専門職2人）
- ⑦運営者数 毎回6人程度（地域住民4人、多職種・多法人専門職2人）
- ⑧プログラム
フリータイムのみ4時から5時間
※1. 11時から15時半の時間で自由参加
2. もともとあるカフェの定休日を利用して開催しているので飛び込みの訪問あり
3. 年に2～3回ほど催しを実施

地域の概要 飯能市人口79,800人 高齢化率30.27%

カフェを開催している地域は特別養護老人ホームもあり高齢化率は40%を越えています。埼玉県のなかでも市の面積としては広いですが、そのほとんどが山林です。カフェを開催している地域はそのなかでも特に山間地域に位置しています。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

市街地から車で40分ほどの場所にカフェがあり、地域訪問の際に昼食やトイレ休憩で利用していたカフェの店主から相談を受けました。以前から地域住民にも「何か催しがあるのはすべて市街地で、ここからは参加ができない」との声があり、地域で集える場を作りたいとの思いがあったので、店主に認知症カフェの提案をしたところ快諾してくれました。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

市内から車で40分ほどです。飯能駅から西吾野駅まで電車で20分、そこから徒歩で10分ほどの位置にあります。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

市役所職員と共に店主に趣旨説明を行い、協力員には認知症サポーター養成講座を受講してもらいます。どのように開催していくのかを店主と検討し開催に至りました。チラシを作成・配布するほか、市報にも掲載していただき周知を行いました。地域で開催されているサロンの集まりにも出向いて内容説明を行いました。

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

既に、市内で一ヶ所認知症カフェを開催しています。その内容に沿って必要な話し合いや企画書作成・経費についての申し入れを行い、会場費設定と当日の負担金について決めていきました。開催のプログラムについては毎回の開催終了後に反省会を行い、協力員の方からの意見を抽出して皆様の総意のもとで決定しました。

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

開催日の3ヶ月前から準備を開始し、会場費の費用や当日のメニュー、金額設定を行いました。協力員の方には、認知症サポーター養成講座を受講していただき認知症への理解を深めることができました。広報は、地域の集まりに参加するほか、チラシ配布と市報での呼びかけも行いました。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 市役所の担当課と協議を行い、会場費の支払い等ができるように必要な書類を整え市役所に申請をしました。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 会場費として支払いをしており、初年度は1万円でしたが徐々に金額を減額して、現在は半額の5千円です。もともとカフェで提供しているメニューに加えて、当日限定メニューは店主の考案です。また、費用も安価にしてもらい飲み物については通常の100円引きで提供しています。来場者の注文だけで運営が成り立ってきているので、会場費については今後も減額できればと考えています。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 山間部でのカフェを開催するにあたり、会場に来るための公共交通手段がなく、徒歩または車でないと来場することができません。そのため現在は、スタッフが希望された方の送迎を行うことで参加してもらっています。社会福祉協議会で地域のサロン開催時に送迎車を利用しているためその車を利用できないか検討中です。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 食事の提供をしているので保健所への届け出の関係でキッチンスタッフは2名、残りはフロアを担当し注文や配膳、片付け、洗い物を担当しています。専門職は来場者に認知症カフェの趣旨説明と相談を受けています。



スタッフミーティング

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 地域で開催されているサロンや民生委員の定例会に出席して趣旨説明を行い、体験型での参加をお願いしました。チラシを作成して、他の集まりで配布や市報等で案内を行いました。協力員の方からの紹介で相談に来られることもあります。

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 地域で相談を受けたご家族に自宅では話せないことをご家族の目を気にすることなく相談できることを伝えて参加を促しています。当事者の方についてはご家族と共に参加していただくか地域の方に声掛けして誘っていただいています。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 基本的に全て半年毎にスタッフミーティングの話し合いで決めています。時々ボランティアをしたいとの話もあるので、それも話し合いで決めています。あくまでスタッフの総意のもとです。

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 地域包括支援センターとして常日頃から地域の方々との密な関係性を築くように努力しています。地域で開催されているサロンへの参加はもちろん、地域行事や体操教室へ定期的に参加して地域住民と顔の見える関係を大切に、理解してもらうことです。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 参加者が固定化していることもあるので時々イベントを企画し、そのためのチラシ作成と周知活動を行っています。普段の営業日でも店主が来場者に案内してくれています。



ロックガーデン外観

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 今のところ会場費については市の予算から補助がありますが、来場者の注文だけで一日の運営ができるようになればと思っています。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A スタッフとの密な関係性と毎回実施している反省会で必要な修正を行うことで、一方的な運営にならずに継続ができていると考えています。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 誰でも気軽に参加できる環境づくりと必要な人に必要な情報提供を行うことを大切にしています。



「音工房」ミニコンサート

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A カフェの形や大きさ、人数にこだわることなく必要な方が利用できる場の提供を行っていくことが最も重要だと思います。また、提供する側が一方的に情報発信するのではなく、利用される方々の気持ちに寄り添っていくことが必要なことではないでしょうか。

4 これから始める、さらに良くする 認知症カフェの企画と運営 事例集

1 地域住民との協働で継続している認知症カフェ

2 アクセスがあまり良くない地域で運営する認知症カフェ

3 人口が少なく高齢化率が高い地域で運営する 認知症カフェ

- げらげら出前カフェ（高知県梶原町）
- 田野畑村認知症カフェ 白樺カフェ他（岩手県田野畑村）
- カフェ まちなか（北海道上砂川町）
- かようカフェ（秋田県小坂町）
- おれんじカフェ（宮崎県日之影町）

4 都市部で集合住宅が多くある地域で運営するカフェ

5 施設でも地域と連携して運営する認知症カフェ

6 若年性認知症の人のカフェ

げらげら出前カフェ

高知県梶原町

認知症カフェの概要

- ①開始年 2017年
- ②運営団体 げらげら家族会
- ③開催場所 梶原町（6地域）
- ④開催日時 6ヶ所で開催し、移動式のために開催日時は異なります。（要望によって何度も訪問します）
- ⑤費用 参加費 100円
- ⑥来場者数 平均 25～60人の方が参加します。
- ⑦運営者数 毎回 2～7人程度（家族会 2～7人、多職種・多法人専門職 1人）
- ⑧プログラム
 メンバー紹介、げらげら家族会代表挨拶 5分
 認知症について 25分
 げらげら家族会について 10分
 介護経験者のお話 30分
 コーヒータイム、お笑いショータイム 60分

地域の概要

梶原町人口 3,539人 高齢化率 44.1%

梶原町は高知県の北西部、愛媛県との県境にあります。町面積の91%を森林が占め、標高1455mにもなる四国カルストに抱かれた自然豊かな山間の町であり、面積は236.45km²、町中心部の標高は410mです。6地区（越知面区、四万川区、東区、西区、初瀬区、松原区）56集落からなり、町中心地である東区から一番遠い松原地区までは25km（車で約1時間）あります。バスが運行していますが主な交通手段は車となっています。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

多くの方に参加して欲しい、その中でも認知症にかかっている本人が参加できればいいなという思いがありました。片道1時間程度かかるところからの参加は困難と考え、それぞれの区で月1回行っている「いきいきふれあい広場（集いの場）」の日に合わせて6区に赴き、誰もが入りやすく、経費のいらない場所として、各区にある集会所で出前カフェをすることにしました。また、要望があれば何回でも行うことにしました。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

町中心の東区については、介護タクシーや徒歩で来場します。その他の区では、集いの場に合わせて行っているため、送迎を利用して来場しています。近所の方の車に乗り合わせたり、来場者が運転したりして来場することもあります。こちらが迎えに行くこともあります。バスの利用は、時間が合わないため利用する方はあまりいません。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

6区に赴き出前カフェをやりたいとの考えを高知市内で行われた研修会で話しをしたところ、その場に県の行政の職員が参加しており、今なら予算があるのでぜひ開催して欲しいとお話でした。家族会で検討し、家族会として行うことに決定しました。6区の各区長に訪問して認知症カフェの目的・内容などを説明し、協力をお願いしました。

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

家族会の定例会を月1回行っています。そこで内容や地域への働きかけ、準備する物、役割等について話し合います。終わった区があれば反省会も行います。各区の参加者は違うので、一年間同じ内容で行っていますが反省と参加人数を把握したうえで、内容を検討します。共に考え・笑い・体を動かすことを取り入れるように考えています。



会員手作りの看板

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

当初、県より14万6千円いただき、コーヒーマーカー・コーヒークップ・ポット・パンフレット用の用紙など、カフェを行うために必要な物を揃えました。一回目の東区の認知症カフェでは、講師料も予算の中に入れることができたので、プロのお笑いヨガの先生をお呼びしました。各区の方へのお知らせは、町内の回覧板や各区の代表者や協力者の方に直接話をしていました。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 県よりいただいた予算で揃えました。当初30名のコーヒークップを揃えたのですが、参加者が多かったため、足りなくなってしまいました。そのため、赤い羽根共同募金を利用して、20名のコーヒークップを追加しました。看板は会員の手作りです。



会員による介護経験のお話の様子

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 参加する方からコーヒー代として100円をいただき運営しています。当初は予算があり、プロの方を呼んでお笑いヨガをしましたが、その後は予算がないため会員が工夫行っています。会場使用料や送迎費はそれぞれの区の集いの場に合わせて行っているため必要ありません。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A バスは便が少なくそれを利用しての参加は難しいので送迎が必要となります。バスなどの自費で参加することになると、参加者が減ることが予想されるので、送迎がある集いの場にあわせて行っています。集いの場にあわせて行くと長時間になり、高齢者の方の中には疲れて眠っている方もいるので、内容に工夫がいて考えています。参加した方が勉強になった、楽しかったと思う内容にしなければいけないと考えています。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 主に家族会の会員で行っているため、内容に合わせて役割を決めています。当日の参加者の把握は、参加者と顔見知りである、集いの場の責任者の方が行います。参加者の体調面については、保健師に参加いただいているので心強いです。司会やカフェの目的、家族会の説明、介護経験の話、お笑い、コーヒーの用意などは、主に会員が行っています。



げらげら家族会の会員
(胸元にはマスコットのげらちゃんがあります)

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 町広報へ掲載したり、回覧板にパンフレットを入れて回したり、各区の代表に話をし協力をお願いしたりしています。

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 保健師や社会福祉協議会の方に声かけをしていただいています。回覧版にパンフレットを入れて見てもらったり、各区の代表にも声をかけていただいたりしています。声をかけても構わないという家庭には、会員から直接声かけをします。



初瀬区のげらげら出前カフェに参加した松山さんご夫婦
(奥さんを介護されています)

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 6区をまわるため、介護体験のお話し等は同じ内容でよいので一年間の役割を決めます。役割を受けもつ会員が当日都合の悪いときは交代します。予定をしていた日以外で認知症カフェを行う場合は、参加人数を考慮して内容を検討します。

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 高齢者の方にも分かりやすく、体験を踏まえた話をするように心がけています。「来て良かった」「また来よう」と思ってもらえるように内容面の工夫をします。専門的なことは医師をお願いをして講話をしていただくこともあります。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 役割で苦手なこともあるので、無理はしないように考えています。1,2月は積雪の心配があるため、12月までに終了するように考えています。コーヒーを飲めない方もいるので、配慮するように考えています。

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 会場費はかからないので特にありません。参加者より100円いただいています。コーヒーとお菓子が2個くらいなので、参加費で賄うことができます。会員が会場へ行くまでの車は、各自で用意しています。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 送迎のある集いの場（サロン）と合わせて行っているため、送迎の面が一番助かっています。またそれが、参加につながっていると思います。6区に赴いていることで、参加者の方が「地元で開催されるから参加しよう」という気持ちになることにつながっていると考えます。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 認知症を正しく理解することや介護された方の経験談を聞くことで、介護者の思いや介護の方法を知り地域で支えていくことの大切さを知って欲しいと願っています。また、認知症の方が参加しやすいようにと考えています。認知症の方とその家族が笑顔で過ごしている姿は、参加された地域の方々の方々の心を動かします。家庭での介護は話すことができないほどの苦労があると思いますが、笑顔を見ると認知症カフェが地域へつなげていく大切な役割となっていると感じます。認知症カフェに参加することで一人一人が、声を出して楽しめる場所となることを大切にしています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 私たちの認知症カフェは、6区に赴く出前カフェであることが特徴です。各区の代表や協力者の方に理解を求める説明をしていきましたし、それぞれの区から町全体へつながっていると感じます。梶原町の一部ではなく、町全体で取り組んでいきたいと思っています。若い人の参加は少ないですので、この点が今後の課題です。

田野畑村認知症カフェ

1) 白樺カフェ、2) レインボーカフェ、3) カフェ・table、4) オーシャンカフェ
岩手県田野畑村

認知症カフェの概要

- ① **開始年** 2017年
- ② **運営団体** 社会福祉法人寿生会、社会福祉法人山栄会リアス倶楽部、中城興産株式会社グループホームつくえ、特定非営利活動法人たのはた生活・福祉支援、田野畑村 の5団体共催
- ③ **開催場所** 1) 前期：特別養護老人ホームリアス倶楽部、後期：沼袋地区公民館（青雲館）
2) 前期：特別養護老人ホーム寿生苑、後期：田野畑村地域交流スペース（旧保健センター）
3) 前期：グループホームつくえ、後期：机地区開発センター拓心館
4) 前期・後期：羅賀地区コミュニティセンター
- ④ **開催日時** 1) ~3) 毎月第4金曜日 13:30~15:00
4) 6月、9月、11月、2月の第3金曜日
※他事業や会場の都合、内容により開催日変動あり
- ⑤ **費用** 特定非営利活動法人たのはた生活・福祉支援の補助金及び参加料
- ⑥ **来場者数** 毎回10~40人
(地域の方1~14人、認知症の方1~20人、介護者0~2人、専門職6~14人)
- ⑦ **運営者数** 毎回2~10人程度(地域住民0人、多職種・多法人専門職2~10人)
- ⑧ **プログラム** 認知症に関するミニ講話 30分
お茶タイム、相談(ときに体操など) 60分
※主担当の団体により内容が異なる。

地域の概要 田野畑村人口3,437人 高齢化率38.9%

太平洋に面しており、東西約17km、南北約14kmで、村のほぼ中央を南北に走る国道45号線を境に西側は内陸型、東側は沿岸型の気候に分かれています。平地は約16%で他は山林で、標高差が大きいうえ、地区の散在、住宅の点在等により昔は陸の孤島とも呼ばれていました。地域住民同士の結びつきが強いのが特徴で移動は車が主となっています。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

元々さまざまな事業を旧学区で分かれて開催していたので、旧学区毎で開催を検討。村内各施設から地区住民との交流や施設自体を知って欲しい、地域に貢献したいという思いがあり、施設内での開催と住民が行きやすい場として地区集会所での開催としました。2017年度は各施設が所在する3地区から開始し、2018年度に新たに1地区増やし、NPO法人が主担当として開催しました。



会場(レインボーカフェ後期)

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

開催地区すべてに駐車場があります。開催地区により異なりますが、徒歩で来られる人、自動車に乗り合わせて来られる人様々です。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

地域包括支援センターから認知症カフェの開催について各地域の団体に相談を持ち掛けました。まずは村内の介護施設やNPO法人の担当者と話し合いを行い、施設管理職へ説明し理解を得て、自治会等へは地域包括支援センターから自治会長等へ説明し、会場借用について了承していただきました。住民には介護予防教室等で説明をしています。



会場表示(カフェ・table)

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

各団体の主担当が集まり、打ち合わせ会を開催しています。1年間を4つに分け、1~4クールとし、クール毎に講話の内容を決めています。その後は3ヶ月に1回、次クール前に開催し、前クールの振り返りや日程、講話の内容について話し合いを行い、サロン化しないように講話以外の内容には注意するよう再確認をしています。また、参加団体相互の他団体への協力を打ち合わせ会や後日電話で依頼することで、話しやすく頼みやすい関係になっていると思います。

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

NPO法人から必要物品を購入してもらいました。案内チラシ作成は地域包括支援センターで行いますが、用紙等の印刷代はNPO法人から出してもらっています。チラシは区長を通じて、対象地区へ班回覧で周知しています。また、村広報誌へ依頼し、記事を掲載してもらっています。毎月、案内チラシの作成や準備、広報への依頼は地域包括支援センターで行っています。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A NPO法人がいわて保健福祉基金助成事業「ご近所支え合い活動助成金」から補助金を受け、ポットやコーヒーカップ等の備品、全体的に必要な物品の購入はNPO法人が準備しました。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A NPO法人がいわて保健福祉基金助成事業「ご近所支え合い活動助成金」から補助金を受けており、全体的に必要な物品の購入はNPO法人が購入しています。また、施設利用者以外の一般の参加者や運営スタッフは参加費を納めており、各団体独自に必要な物品については各団体に納めた参加費から賄っています。ミニ講話の講師は各団体の職員が行っているため、講師謝金はかかっていません。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 高齢化率が行政区毎にみると80%を超える地区もあります。村の面積が広く、家も点在しているため車が主な移動手段ですが、高齢化に伴い移動手段の確保が難しく現在も課題です。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 各団体が決めています。各団体の主担当が進行し、講話担当と他の運営スタッフが認知症の本人や家族の方への対応を行い、その場で相談も直接行えるようにしています。地域包括支援センター職員は、受付や全体を見て調整を行っています。認知症サポーターには役割分担をあえてしておらず、自主的に地区住民への声かけや会場で認知症の方への対応、運営スタッフの手伝いをしてくれています。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 案内チラシを地域包括支援センターで作成しています。区長を通じ、対象地区に班回覧でのチラシ配布や村広報誌に依頼をして記事を掲載してもらっています。他にも、参加者へ次回のお知らせや介護予防教室等でも周知しています。認知症サポーターの声かけや一般の参加者同士のお誘いが一番効果的であると考えます。



会場表示 (レインボーカフェ)

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A チラシは各団体へも配付しています。施設内の設置や居宅ケアマネジャーから当事者とその家族に配布してもらっています。施設の職員が施設入居者や利用者に声かけを行い、希望の方に参加していただいています。実施する地区の出身者がよく参加してくれます。「久しぶりに会った」と地区の方や兄弟姉妹、親族、同級生、元同僚等、様々な人との交流の場にもなっています。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 年度初めに全体の打ち合わせを5団体が集まり行います。年間で4期に分け、それぞれ1~4クールとしており、4クールの大まかなミニ講話の内容を話し合っています。クール毎に5団体が集まり、打合せを開催しています。開催運営にあたって気づいた点や次クールの日程や内容について話し合っています。ミニ講話以外のプログラムは各会場で主となる団体に任せており、独自の特色を出してもらっています。

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A まずは区長や自治会長に開催前に説明し理解してもらい、会場借用の件について了承いただきました。また、公民館単位で行っている介護予防教室等の様々な事業の際に、認知症カフェについてお知らせをしています。参加した方の話が一番説得力があるので、参加者から友人や知人等に紹介してもらい、誘い合っ来てもらうのが効果的だと思います。認知症カフェの最後には次回のお知らせのほかに、「周りの皆さんにもお声がけください」とお願いしています。この声かけで参加者が増えてきています。



ミニ講話 (カフェ▶table)

Q6 運営で工夫しているところは？

A 5団体共催というところです。それぞれに特色があるため、認知症カフェに参加して、内容が同じであっても新たな学びや楽しさがあり、飽きのないカフェになっています。1団体では対応しきれないマンパワー不足を他団体でカバーできるだけでなく、自分では考えつかないような様々なアイデアが生まれることで打ち合わせから楽しんで行っています。



ミニ講話 (レインボーカフェ)

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 現在はNPO法人で得ている補助金と参加費で賄っており、特に困っている事はありません。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 5団体で協力していることです。マンパワー不足を他の団体でカバーすることができ、様々なアイデアも出るので楽しんで行っています。各団体の中でも役割分担や担当をローテーションしています。1人で全部抱え込まないような工夫を行い、まずは「やっている本人が楽しむ」ということも大事だと思います。各団体の理解や協力、スタッフも楽しむ事が継続の秘訣だなと思います。



(白樺カフェ)

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 必ずミニ講話は実施するようにしています。講話担当者には、分かりやすいように頑張ってもらっています。同じ内容でも切り口を変えたり、時事ネタをいれたり楽しく分かりやすく学んでもらえるように工夫しています。また、プログラムによってサロン化しないように、認知症カフェってどういうものかと振り返り、考えながら行っています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 施設と地区両方で開催していることや5団体で協力し合い、運営を手伝っている事が特徴です。施設利用者だけでなく地区の会場にも参加しており、専門職が認知症の方にどのように接しているのか直接見てもらい、実際の対応を学ぶ事が出来ます。認知症カフェを通して、認知症についての理解が深まる事が地域全体に広がっていくことに繋がるのではないかと考えています。

カフェ まちなか

北海道上砂川町

認知症カフェの概要

- ①開始年 2017年
- ②運営団体 上砂川町地域支援推進室 地域包括支援係（地域包括支援センター）
- ③開催場所 上砂川町多世代交流拠点施設「まちなか ぷらっと」
- ④開催日時 毎月第3月曜日 10:00～12:00（祝祭日実施）
- ⑤費用 参加費無料（飲食のみ実費）
- ⑥来場者数 毎回20人
〔地域の方14～15人、認知症の方3～5人（MCI含む）、介護者1～2人、専門職1～2人〕
- ⑦運営者数 毎回6人程度（地域住民5人、多職種・多法人専門職1人）
- ⑧プログラム 特にプログラムはありません。各々が自由な空間で過ごす一般的なカフェスタイルです。囲碁、麻雀、編み物やトランプ、おはじき等、好きなことをしながら参加者は会話を楽しんでいます。

地域の概要

上砂川町人口 3,084人 高齢化率 49.6%

かつて炭鉱町として栄え、全盛期の頃は32,000人程の人口でした。炭鉱閉山から31年、高齢者には炭鉱関係に携わってきた方も多く、人口の減少と共に、閉店する商店が増加したため、商店街は閑散としています。認知症カフェ（名称：カフェまちなか）は商店街のほぼ中央にあり、役場やコンビニ、銀行が並びにあるので日常的に人が集まりやすい場所です。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

当初、多世代交流拠点施設「まちなか ぷらっと」という名称で、カフェとして軽食の提供のほか、健康に関する講座を含め、幅広い世代が交流できる場として2017年11月にオープンしました。誰でも気軽に立ち寄れる空間という機能を活用できると考えたため、この場所に認知症カフェを開催しました。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

歩いて1分程度の場所にバス停があるので、1時間に1便あるバスを利用して来られる方もいますが、参加者の多くは友人の自家用車で来場します。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

地域包括支援センターで認知症カフェの実施をもちかけました。認知症サポーター・ステップアップ養成講座の受講者やボランティア意識の高い地域住民に、認知症カフェの目的や上砂川町での開催の必要性について説明をしました。また、自分のできる範囲で無理なく行え、得意分野が活かせる楽しいボランティア活動をイメージしてもらうための説明も丁寧に行いました。



準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

運営のために企画スタッフ（コアメンバー）を作りました。月2回の打ち合わせや、イメージ作りを膨らませるために、近隣で開催している認知症カフェの視察や体験、勉強会等を行いました。一般的なカフェのように、プログラムを持たない各々が自由な空間で過ごせる認知症カフェを、月2回開催することにしました。

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

スタッフが身に付けるエプロンや外看板、文房具などの消耗品を準備しました。地域の方への告知方法として、町広報への掲載やボランティアによるチラシの手渡し、地域包括支援センターは、居宅介護支援事業所のケアマネジャーや関わっている認知症の方、家族に声かけを実施しました。



Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 認知症地域支援・ケア向上推進事業の交付金で必要物品を準備してトランプや麻雀、囲碁等は住民やボランティアの方から寄付してもらいました。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 多世代交流拠点施設で運営している施設カフェを活用しているので、飲み物等は施設カフェの収入となっています。また、認知症カフェでは限定おやつを外部店舗に提供してもらっているので、運営費はなく金銭の管理もありません。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 上砂川町は高齢化が進み2人に1人が65歳以上で、認知症の方は把握しているだけでも6人に1人という現状です。交通の便が悪いため、町の中心部にある認知症カフェまで来ることができない高齢者が徒歩圏内で行ける認知症カフェの開催を考えました。そのモデル地区として町内で最も高齢者の多い地区に、認知症カフェの2号店の開催を目指して、集客と周知を目的に地区で行われている百歳体操（介護予防）と合わせて実施しています。また、同地区内にあるグループホームの職員と共同で地域の実情に応じたカフェの運営を行っています。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A ボランティアは開催準備（飾り付けや必要物品の配置）と開催中の対応を行っています。当日割り当てのないボランティアは、認知症の方や閉じこもり傾向の高齢者と一緒に参加し、得意分野を活かしながら交流しています。地域包括支援センター職員は、ボランティアが活動しやすいように後方支援をしています。



Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 町広報の「今月のカレンダー（行事予定一覧）」に記載しているほか、年4回発行している「まちなか通信」を公共施設や温泉、多世代交流拠点施設等に配置させて頂いています。さらにボランティアや地域の口コミで来ている方が多いです。

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 地域包括支援センターとボランティアで協力して、ボランティアは認知症の人や家族、閉じこもりの方等の気になる方に直接声をかけています。また、地域包括支援センターは居宅介護支援事業所やグループホーム等に案内をしています。さらには、地区組織の役員からの紹介もあります。



Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 講話やプログラムは特別設けていません。その代わりに、認知症カフェの開催日前後でボランティアとミーティングを行っています。開催前は当日の来場者情報の共有と四季を感じる飾り付けを準備し、終了後は当日の振り返りと次回開店の打ち合わせをしています。

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 2018年から社会福祉協議会が主催する社会福祉大会で、ボランティアの活動実践発表を住民参加型パネルディスカッション形式で開催しました。そのほかにも、当日の楽しい様子を記載した通信（年に4回発行）や認知症カフェに気軽に来もらえるためのチラシを温泉や公共施設、医療機関等に配置しています。また、地域包括支援センター職員（専門職）が常駐しているので、誰もが相談できるように工夫しています。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 開催日を毎月第3月曜日の10時からと固定し、覚えやすいようにしています。また平日に来ることができない住民や家族が来店できるように、祝祭日と重なっても実施しています。世代を超えた交流の機会を設けるため、キッズサポーター養成講座を終えた子供たちが認知症カフェへの体験を通じて一緒にできる遊びや高齢者疑似体験等を開催しました。

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 今は交付金で賄っていますが、現在、運営費の使用目的とボランティア活動資金に制限が生じているので、不自由さを感じています。今後は自主運営という形で活動ができるよう体制整備に向けて検討しています。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 個々のボランティアは、得意分野を活かせるので自分の役割として自覚することができ、活動を重ねていくうちに、楽しさから自信につながっています。このことが継続の秘訣になっていると感じています。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 世代を超えた人との繋がりや誰でも気軽に立ち寄れる心地良いカフェとしての雰囲気づくりを大切にしていきたいと考えています。



Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 私たちの認知症カフェは、地域活動に参加していなかった方、できなかった方に対してボランティアの声かけによって来場している方が多くみられることが特徴です。炭鉱時代に築かれていた下町情緒のある人間関係が、認知症カフェを通して再び甦り、つながりの輪が広がっているように思います。認知症カフェが外出のきっかけとなり、認知症カフェの日以外でも、気軽に来店して下さる方が増えました。一般の利用者と認知症の人が自然と交流できることで認知症への理解や普及啓発ができていると思います。

かようカフェ

秋田県小坂町

認知症カフェの概要

- ①開始年 2017年
- ②運営団体 小坂町
- ③開催場所 特別養護老人ホームあかしの郷 地域交流スペース「はいから倶楽部」
- ④開催日時 毎月第3火曜日 10:00～11:30
- ⑤費用 参加費100円
- ⑥来場者数 毎回20～25人
(地域の方15人、認知症の方2～3人、介護者2～3人、専門職1～2人)
- ⑦運営者数 毎回7人程度(地域住民2人、専門職5人)
- ⑧プログラム カフェタイム 30分
ミニ講話(認知症や健康に関する講話等) 30分
カフェタイムやお知らせ 30分

地域の概要

小坂町人口5,132人 高齢化率43.2%

秋田県の北東端にある小坂町は、「鉱山の町」として発展しました。1990年の鉱山閉山後は、最先端のリサイクル産業や鉱山の歴史に彩られた近代化産業遺産等の観光分野が大きな柱となっています。カフェが開催されている会場は、町の中心部にあり、銀行やスーパーマーケット、町で1つしかない診療所が隣接しており、普段から人の往来が多い場所にあります。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

誰でも足を運びやすく、気軽に訪れることができる場所を意識し、町で唯一のスーパーマーケットに隣接している社会福祉法人小坂ふくし会の地域交流スペースで開催することにしました。簡単な調理スペースもあり、雰囲気もカフェに近いです。約15年前に施設が開設されてから地域交流スペースの存在をあまり地域の人に知られていなかった事もあり、認知症カフェの開設をきっかけに、地域のために開放したいという小坂ふくし会の考えと一致した経緯があります。



カフェ建物の全景

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

徒歩で来場される方がほとんどですが、バス停もあるので、バスを利用して来る方もいます。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

2015年度に町で認知症地域支援推進員2名を配置し、認知症の普及啓発と家族介護支援を目的に認知症カフェの開催について町の福祉担当や地域包括支援センターで話し合いを行いました。また、社会福祉協議会も交えて先進地等の視察も行いました。推進員は地域包括支援センター1名、町社会福祉協議会1名の配置でしたが、開催場所は小坂ふくし会の施設なので、3者で協力して開催することとしました。地域住民への啓発は、民生委員の方を中心に行いました。



カフェの看板

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

地域包括支援センターが主催ですが、スタッフやプログラム内容等は認知症地域支援推進員が中心となり、町・社会福祉協議会・小坂ふくし会の3者とボランティア(家族介護者・ケアマネOB)がカフェ終了後に毎回打ち合わせを行っています。次回の確認と翌々月の予定(テーマの決定等)について話し合いやその日の参加者で気になった方等についても話し合いを行っています。

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

まずは社会福祉協議会スタッフで絵を得意とする方にカフェの顔となる看板を作成するため、その用紙を入れる看板用パネルとイーゼルを購入しました。コーヒーカップ等の食器類は、会場にある物を借用しています。町民への周知は、広報への掲載のほかチラシを作り、民生委員、各介護保険事業所、介護予防事業の参加者に配布しました。口コミでカフェの存在が広まり、毎月楽しみにしてくれている人が増えています。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 町の地域支援事業の認知症施策の予算から捻出しました。ほとんどが消耗品で、大きい物は看板用パネルやコーヒーメーカーです。会場にある食器類は無償で借りています。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 毎回、参加者の方から参加費として100円をいただいています。参加費は、開催時のお菓子やコーヒー豆等の購入にあてています。会場使用料は無料で講師謝金等もかかっていないため、ほぼ参加費のみで賄うことができます。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 人口が少なく、町だけですべてを担うのは関係するスタッフも長続きしないことが考えられます。そのため、社会福祉協議会や小坂ふくし会、ボランティア等のスタッフが同じ立場でカフェに関わるようにしています。スタッフ自身も楽しく活動できるようにしています。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 認知症地域支援推進員が認知症の方や家族の話し相手を担当したり、気軽に足を踏み入れてもらえるように入り口付近でテーブルの案内や新しい参加者への声かけをしたりします。コーヒーサービス等は主にボランティアスタッフや施設スタッフが担当しています。スタッフ全員が全体の雰囲気づくりや地域の方々が気軽に立ち寄れるよう配慮しています。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 民生委員の方が地域の一人暮らしの方や気になる方を連れてきたり、地区の仲間同士で足を運んでくれたりしています。また、ケアマネジャーが声かけをした家族の参加もあります。その他会場近くに住む地区の方々が買い物ついでに立ち寄ってくださることもあります。



カフェタイム (野点傘)

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 民生委員の方や居宅介護支援事業所、サービス事業所、地域包括支援センターの職員が直接対象者へ声かけをしています。例として、スタッフの声かけで認知症の本人とご家族と一緒に参加されたこともあります。初めての人にも負担に感じることがないように、場の雰囲気作りはとても重要です。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A ミニ講話等のプログラムは、カフェ終了後のスタッフの打合せで翌々月の分まで決めています。講話は運営スタッフが行います。また、知り合いの方へ依頼するなど地域のつながりを活用しています。参加者自身が持ち込みでやりたい事を提案する事もあります。レクリエーションを行う事もありますが、その場合は認知症に関わる企画を考えています。



ミニ講話とピアノ演奏の様子

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A まずは気軽に立ち寄ってもらい、専門職に認知症について相談ができる場所だという事をPRしています。そして、認知症について学んだり、認知症が身近であることを知ってもらったりする機会だと伝えています。民生委員の方などが地域住民を誘って5~6人で参加し、その後1人でも参加してくれているリピーターになった方もいらっしゃいます。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 名称にある「かよう」は、隣接するスーパーの特売日(火曜日)にも重ねていて、普段の生活の中で「ついでに〜」と気軽に参加してもらえるように決めています。運営スタッフも参加者も楽しく参加できる事をモットーにしています。また、複数の機関の専門職(介護福祉士・理学療法士・社会福祉士・介護支援専門員など)が携わる事により、互いの立場で様々な企画や情報が出され、貴重な情報交換の場ともなっています。

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 今のところはありません。来場者の参加費が主な運営費となっています。参加費で賄えない費用については地域支援事業の予算も柔軟に活用しています。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 町だけが主となるわけではなく、町の認知症に関わる専門職が連携してカフェに楽しく携わることです。そして、参加者に支えてもらっていることも多いです。参加者が「また来月も来たい」と思えるようなプログラムや雰囲気づくりをしていることが秘訣です。また、町の介護予防事業で行っている「はっぴいポイントカード」の対象事業ともなっていますので、参加しやすい条件の1つとなっています。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 認知症に関するミニ講話やときにレクリエーションを取り入れ、フリータイム(カフェタイム)の時間を必ず入れることで、専門職と参加者(地域の方)との信頼関係を築けるようにしています。認知症の方で介護サービス等を利用している方もまだ利用されていない方も専門職につながっている安心感をもっといただけるよう心がけています。また、カフェタイムには必ずBGMがあり、リラックスできる雰囲気づくりにも配慮しています。



ミニ講話

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 「かようカフェ」は、特養と有料老人ホームが併設している建物の一角にあるので、入居者や職員の参加もあり、地域住民との貴重なつながりの機会にもなっております。また、講話などのテーマは認知症に関わる事はもちろんですが、広く健康や介護予防に関する事など様々で、まずは認知症カフェに興味をもってもらえるよう工夫しています。小さい町ならではのかもしれませんが、町内の関係機関や多くの職種が企画・運営に関わり合いながら、事業を進めている事がこれまではない魅力ある居場所の一つとして定着しつつあります。これからも参加者一人ひとりと関わりを大切にしながら、多くの町民が認知症についての知識・関わり方を深め、安心して暮らせるまちづくりにつなげていきたいと思っています。

おれんじカフェ

宮崎県日之影町

認知症カフェの概要

- ①開始年 2014年
- ②運営団体 日之影町地域包括支援センター（直営）
- ③開催場所 空き民家の集いの場「まさのや」
- ④開催日時 毎月第4水曜日 9：30～12：00
- ⑤費用 参加費 250円
- ⑥来場者数 毎回10人（地域の方0人、認知症の方6人、介護者4人、専門職0人）
- ⑦運営者数 毎回4人程度（地域住民0人、多職種・多法人専門職4人）
- ⑧プログラム カフェタイム・日之影弁ラジオ体操等・ミニ講話（認知症に関する内容や健康に関する講話）
季節に合わせた活動：ウォーキング、神社参り、ドライブ、創作活動（例：お雛さま飾り等）、お好み焼き、たこ焼き、ソーメン流し、クリスマスケーキ作り等 110分
カフェタイム・交流会 40分

地域の概要

日之影町人口4,089人 高齢化率43.8%

高齢化率は宮崎県内で2番目に高く、独居高齢者や高齢者世帯の割合が高くなっています。「橋と溪谷のまち日之影」と言われているだけに、ほとんどが急峻な地形で中心部から車で1時間ほど要する地区もあり、膝や腰を痛めている高齢者が多いことも特徴的です。日之影町はNPO森林セラピーソサエティの森林セラピー基地に指定されており、町内にはセラピーロードが数ヶ所あります。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

当初は、町の建物である「保健センター」や「福祉館」での開催でした。事業を開始して5年目を迎えた2018年5月から、住民のより身近な場所である空き民家を利用した集いの場「まさのや」が水曜日の午前中のみ利用されていなかったため関係者で話し合い場所を変更しました。すぐ隣には農業共同組合やAコープがあり、必要に応じて買い物などもできます。室内は段差解消、トイレ改修がされており、こたつやソファもあるため高齢者や身体の不自由な人でも使いやすいようになっています。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

駐車場が近くにあるため家族の車で来場する方もいる他、徒歩やコミュニティバスを利用して来場する方もいます。

※集いの場「まさのや」地域福祉型ミニサービス（主催：社会福祉協議会）

コミュニティバスの停留所

月、火、木、金 9：30～14：30

対象者：見守りが必要な高齢者・認知症予防の居場所、買い物支援、世代間交流

利用者：10名程度 送迎付き（社協） 利用料金：250円

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

きっかけは、58歳男性（若年性認知症）の家族介護者からの相談です。車の置き場所が分からない、出かけても用事を忘れたなどの言動から妻が相談をしました。専門医の受診同行などの支援をしていましたが、出かける場所もなく、自宅周辺を徘徊しては帰宅後寝て過ごすことが増え交流がなくなりました。この様子を同級生夫婦も心配し「出かける場所」があると良いのではないかと関係者に提案したことがきっかけです。この時期の妻は、周囲へ知られることに拒否的で、介護保険サービスの利用は難しい状況で遠巻きに見守ることしかできませんでした。同級生夫妻の協力もあり誘うことができました。本人は入り口でいきなり逃げ出すなど慣れるまで時間がかかりましたが、数ヶ月後には家族介護者も一緒に参加で本人も安心して参加できるようになりました。



集いの場「まさのや」 おれんじカフェの場所

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

運営方法やプログラムについては、関係者で定期的に課題・反省点等を話し合い、来場者の意見も参考に次回計画を立てています。PDCAサイクルを意識し、関係者間の共通理解も得られるようにしました。会議の内容については、次回の話し合いの参考にするため記録しています。高齢者同士の交流などを目的としたサロンとは違うことを意識して、認知症の本人・家族介護者が抱える課題に十分配慮して計画しています。

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

カフェ開催前に必要な品物を書き出し、予算の範囲内でコーヒーやお茶、屋外活動のために使うテーブル、シートなどを購入しました。広報は行わず、介護者からの相談や周囲から得た情報で「周囲に知られたくない」「大勢の中には行きたがらない」等の事情がある方たちが対象です。案内は、開催1週間前に毎月案内文（日時、内容、季節に関する事等）を作成して、自宅訪問で日常の様子を伺い、また家族介護者の思いを傾聴して参加意向を確認しています。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 日之影町若年性認知症等対策事業実施要項を作成し、事業費は地域支援事業の包括的支援事業（認知症総合支援事業）に計上しました。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 上記と同じです。場所は、日之影町が社会福祉協議会に委託しているため会場の使用料は無料です。また、ドライブは町の車を予約利用しているため、参加者の負担金は一人250円です。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 県内高齢化率が2番目と高く、少子高齢化は全国の数十年先の人口動態です。長年、ボランティアをしている人の中には80代の方も多く、人材不足です。そのため顔の見える関係を活かして介護経験のある方や来場者と顔馴染みの関係にあり十分配慮できる方、ボランティアで特技を生かして来場者に喜んでもらえる方に協力してもらいます。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 認知症地域支援推進員が中心となり企画や調整、案内をしており、その他スタッフ（看護師、保健師、社会福祉士等）も準備や当日のサポートを行います。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 特に広報活動はしていません。認知症地域支援推進員が活動の中で、介護申請までは必要ないが「家族介護者が悩んでいる」「大勢の中に行きたがらない」などの理由がある方達を対象に声をかけています。

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 地域包括支援センターの相談窓口だけでなく、医療機関や担当地区の民生委員、町内の事業所からの情報により、カフェの参加が必要な方については個人的に案内をしています。



みんなでカラオケ

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 前月の来場者の要望に沿って決めています。要望がなければ保健師中心に講話、認知症地域支援推進員中心に創作活動（折り紙、ぬり絵、カレンダー作り等）を実施し、そこで認知症予防や活動意欲が高めることができるように来場者の方にお伝えします。

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 特別な周知はしていません。元々、地域の居場所や馴染みの場所なので立ち寄った人に対して自然体で接しています。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 来場者の中に60代の認知症の人もいるので、無理のない範囲で活動の手伝いを依頼して役割を持ってもらっています。

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 現在は特にありません。お弁当が必要な時には、町内で注文し自己負担としています。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 参加者の希望（カラオケ、ウォーキング、ドライブ等）を取り入れ、なるべく季節に合う行事を行っています。認知症当事者・家族介護者が楽しめるように認知症当事者にはスタッフが付き、家族介護者と離れて過ごせるように配慮しています。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A まずは、認知症当事者・家族介護者が一人で悩まず住み慣れた地域の中で安心して暮らせるために「ここに来て良かった」と思えるような配慮をしています。加えて、介護認定を受けている人もいますので、事業所との連携も大事にしながら情報共有しています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 認知症の進行状況によっては、必要に応じてサービスを勧め、この地域で安心して暮らせるよう支援を行っています。



町内の水車小屋見学

4 これから始める、さらに良くする 認知症カフェの企画と運営 **事例集**

1 地域住民との協働で継続している認知症カフェ

2 アクセスがあまり良くない地域で運営する認知症カフェ

3 人口が少なく高齢化率が高い地域で運営する認知症カフェ

4 都市部で集合住宅が多くある地域で運営する カフェ

- 認知症カフェ ゆいの広場 ら・らら（神奈川県横須賀市）
- カフェ イースト（東京都板橋区）
- たんぽぽカフェ（東京都渋谷区）

5 施設でも地域と連携して運営する認知症カフェ

6 若年性認知症の人のカフェ

認知症カフェ ゆいの広場 ら・らら

神奈川県横須賀市

認知症カフェの概要

- ①開始年 2016年
- ②運営団体 (主催) グリーンハイツ「ゆいの広場」(後援) 北下浦地域包括支援センター (協力) 認知症フレンドリーよこすか
- ③開催場所 グリーンハイツ第二集会所 (自治会館)
- ④開催日時 毎月第3土曜日 13:30～15:00
- ⑤費用 参加費 100円
- ⑥来場者数 毎回 30～40人
(地域の方 20人、認知症の方 3～5人、介護者 1～2人、専門職 2～3人)
- ⑦運営者数 毎回 13人程度 (地域住民 10人、多職種・多法人専門職 3人)
- ⑧プログラム アイスブレイク (楽器演奏、コグニサイズ、レクリエーション等) 10～15分
ミニ講話 (認知症、健康、介護保険制度に関する講話) 30分
カフェタイム 30～40分

地域の概要

横須賀市人口 406,000人 高齢化率 31.0%
(認知症カフェのあるグリーンハイツ人口 2,685人 高齢化率 43.4%)

横須賀市グリーンハイツは、京浜急行の京急長沢駅から徒歩 10分圏内にあるマンション群です。分譲後、40年以上が経ちますが地域住民の仲が良く繋がりが強いので、とても住みやすい地域となっており、この団地内にはボランティアグループが2つあります。2年前までは横須賀市内で高齢化率が最も高い割合でしたが、最近になり若い世代の方の入居によりやや高齢化率が下がりました。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

面積や水回り、集会所の予約の取りやすさなどから第二集会所にしました。また、室内に段差がないので、車椅子の方でも来場することができます。建物自体は事務的で素っ気ないものですが、パッチワークのタペストリーなどを壁に飾ることで暖かい雰囲気を出しています。駅から離れていますが、集会所の隣に駐車場があるため、車で来場することができます。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

駅から徒歩 10分程度と来場しやすい立地です。駐車場は、事前に連絡いただければ、6台までご用意できます。主にグリーンハイツ団地内の方が徒歩で訪れます。遠方からご家族が送迎して訪れる方もいます。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

地域包括支援センターの方から認知症カフェの開催を持ちかけられました。カフェに「認知症」と名付けることで「人が集まらないのではないか?」「地域の人はどう思うか?」と不安があり、「認知症カフェ」という言葉を入れたチラシと入れないチラシの2通りを作りました。はじめは、言葉をいれないチラシを配り、後に言葉をいれたチラシのみを配っています。今では、認知症カフェだからこそ相談できる、知りたいという人が集まっています。

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

ボランティアグループ グリーンハイツ「ゆいの広場」が主催、地域包括支援センターが後援、認知症フレンドリーよこすか (認知症にやさしい街をつくろうとしている医師、専門職、一般の有志の集まり) が協力となり運営しています。地域包括支援センターは毎回参加で地域の方の相談にのり、情報提供をしています。講話のプログラムは、「ゆいの広場」と地域包括支援センターで話し合いをして決めています。



情報コーナー

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

カフェに必要な物品 (食器、コーヒーメーカー、ランチョンマット、看板など) を買い揃えました。広報は、チラシを作成して市役所、行政センター、薬局、銀行、郵便局、パン屋などに置いてもらっています。団地内では全戸配布をしました。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 地域包括支援センターの予算で捻出いただき、食器、コーヒーメーカー、ランチョンマット、看板などのカフェに必要な物品を準備しました。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 来場者からは、参加費として 100円を集めています。地域包括支援センターから会場費、講師の謝礼、チラシの印刷費を出して頂いています。2019年の10月には、運営費の援助が無くなり自立して運営しなくてはならないため、今後協力して頂けることを考える必要があります。現在は自治会に働きかけています。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 初めは、認知症カフェを理解してもらうことが課題でしたが、運営スタッフが顔見知りの人と出会ったときや週一回のラジオ体操の後に、お話しをすることでこの認知症カフェの存在が周知されています。そこから課題解決ネットワークを作りたいと考えています。そして、人が集まる場所をたくさん作ることが今後の課題です。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 地域包括支援センターの職員は、認知症の方や地域の方の相談に乗っています。ボランティアのグリーンハイツ「ゆいの広場」のメンバーは、受付・司会・カフェのサービスを中心に、同時にテーブルで地域の方と一緒に話しもしています。必要に応じて地域包括支援センターの職員につないでいます。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 地域住民へは、マンションにある掲示板にチラシを貼りお知らせをしています。また、直接お声をかけることや地域の薬局などにもチラシを置いてもらっています。市内の認知症フェスタでお話をする機会もあります。



地域の郵便局長のギター演奏でうたう

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A チラシを見て、認知症について相談したいと来て下さる方がいます。また、認知症カフェを開催していることを知った地域の方から、「ゆいの広場」に直接相談を受けに来ることもあります。相談は地域包括支援センターにつないでいます。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A ミニ講話については、地域包括支援センターの方と相談しながら決めていきます。地域の医療福祉関係者の方に講師になっていただき、認知症に関わるお話を伺っています。



三線の演奏を楽しむ

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 最初は、「認知症カフェ」ということで人が来ないのではないか？と思いましたが、今はむしろ「認知症カフェ」だからこそ人が来てくれると思っています。認知症について相談をしたい方は地域に沢山いることもわかりました。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 楽しく運営できるように心がけています。「ゆいの広場」のスタッフの意見をよく聞いて行っています。メンバーも自分から「認知症カフェに携わりたい」と積極的に認知症サポーター養成講座を受けていました。カフェのスタッフになるメンバーも開設当初に比べ倍に増えました。

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 現在は黒字で運営しています。1年後に地域包括支援センターからの支援が無くなるので、負担してもらっていた会場費やチラシの印刷費が自己負担になります。今後は自治会や社会福祉協議会など協力しあえる団体を探す必要があります。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 開設当初は、地域包括支援センターの方と「音楽などのアクティビティをプログラムに入れることでサロンと区別がつかない」という意見で食い違いました。しかし今は、音楽があるからこそ地域住民が講話を最後まで集中して聞けるのだと感じています。地域包括支援センターの方と協働をすることで、充実した企画を立案することができ、来場者に満足していただけて運営者も幸福感を得られています。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 相談したい人が安心して話せるような配慮をしており、どの参加者に対しても分け隔て無く接することを意識しています。また、参加された方が「参加して良かった」と思える雰囲気を作るために、温かなおもてなしを大切にしています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 特別なものではなく、認知症カフェが日常的なものとして開催されていることに意義があると考えます。

カフェ イースト

東京都板橋区

認知症カフェの概要

- ①開始年 2015年
- ②運営団体 運営委員会方式（家族会、民生委員、地域住民有志、地域包括支援センター職員など）
- ③開催場所 UR 高島平団地内集会室（板橋区高島平 2-29-1） 2018年4月より移転
- ④開催日時 毎月第4金曜日 14:00～16:00
- ⑤費用 参加費 100円（飲み物、資料代）
- ⑥来場者数 毎回 10人（地域の方 3人、認知症の方 2人、介護者 3人、専門職 2人）
- ⑦運営者数 毎回 4人程度（地域住民 3人、多職種・多法人専門職 1人）
- ⑧プログラム 本日の予定などの確認・参加者の自己紹介 30分
ミニ講話 30分
懇談（講師への質問や意見交換など含む） 50分
次回開催についてのお知らせ・連絡事項など 10分

地域の概要

板橋区人口 530,000人 高齢化率 23.8%

地域包括支援センターが担当する生活圏域の高齢化率は約 39%。日本でも有数の大規模団地、高島平団地で開催されています。地域内の人口、約半数は賃貸物件の団地住まいの住民です。昭和 40 年代に子育て世代が団地に入居し年を重ねてきた人、高齢になって他の地域から移住してきた人などが共に暮らしています。子世代が独立したため、独居高齢者または高齢者のみの世帯が多く、町会や自治会、地域の民生委員などが主催するサロン活動がいくつもあります。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

生活圏域内の来場を想定し、徒歩圏内の会場を探していたところ、NPO 法人から会場提供の申し出があり、家族会のメンバーと見学して同法人の運営する団地の一角の時間貸しスペースを賃借しました。元々、コミュニティカフェとして飲食を提供していた場所で、厨房設備があるためカフェを運営するためのカップ等も使用させてもらいました。立ち上げから 3 年間は、東京都の補助事業として助成金の交付がありましたが、2017 年度から交付がなくなり会場費の支払いが難しくなります。さらに、運営に協力していただいていた NPO 法人の事業でこども支援の比率が大きくなったため、新たな会場を探しました。交渉を重ね、団地自治会の支援で UR の管理する団地内の集会室を使用可能となりました。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

最寄り駅の都営三田線高島平駅を下車して徒歩 6 分程度の位置にあります。高島平団地内の集会室のため、ほとんどの方は徒歩で訪れます。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

地域の家族会発足から数年が経過し、介護者への支援（悩みや相談を受ける）や本人への支援（デイサービス等を利用していない人も気軽に来られる場）、地域の人に認知症を理解してもらう場が必要ではないかとの思いから家族会とは少し性質の違う、よりオープンな場として認知症カフェを目指して開設を検討することになりました。「ケアラーズカフェ」に特化しないものにしたという思いからスタートし、運営メンバーは家族会メンバーや民生委員、認知症サポーター、介護サービス事業経験者などに声をかけました。

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

運営メンバーを募り、コアとなるメンバー 5 名を決定しました。認知症カフェの運営については、東京都の事業助成や社会福祉協議会のサロン活動への助成を受けられるように医療機関との連携も視野に入れ、第 1 回のカフェでは認知症サポート医によるオープニングイベント「頑張らない認知症」の講演を行いました。運営メンバーはそれぞれ家族の介護や就労、地域活動をしていることや会場確保の都合上により月に 1 度の開催になり、プログラムについては随時運営会議で話し合います。認知症カフェで提供する飲み物のメニューは、会場を主催する NPO 法人にお願いしました。



カフェイースト会場

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

2014 年 12 月に家族会で認知症カフェについての学習会をボランティア等交えて実施しました。翌年 1～3 月に認知症カフェを立ち上げるために打ち合わせを 3 回実施。最初に、会場である NPO が主催するコミュニティスペースを視察し、運営の方向性について話し合いがありました。NPO 法人のホームページや地元紙、地域包括支援センターから地域関係者への発信などで認知症カフェ開催についてお知らせしました。



カフェイースト運営メンバー

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 会場は貸しスペースとしてカップ等を備えていたため、初期費用を掛けずにスタートすることができました。チラシ作成などは立ち上げの後方支援として地域包括支援センターが負担しました。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 当初の会場費と講師謝金は助成金を利用。来場者の飲食については参加費 1 人 200 円を徴収で運営を行っています。ただし、助成金は年度途中交付なので、それまでは立て替えるようにしました。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 開催地である高島平団地は、独居高齢者が多く「認知症になることへの不安」をカフェで表明される方や「認知症かもしれない」隣人についてのご相談を受けることがあります。身近なところで認知症にまつわるお話があるのに認知症カフェの常連は何故かあまり増えません。月一の開催では周知が図れないことや常設のスペースが欲しいというのが運営委員の意見です。想いはさまざまですが、やはり協力者を増やしていくことが存続や今後の発展の要と考えています。その方法については、今後の大きな課題です。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 立ち上げ当初の運営メンバーとは多少異なりますが、基本的な方針や開催予定、プログラムなどは運営会議で決定します。自治体の所管窓口との連絡や会計は代表者である家族会メンバーが担っており、勉強会などには運営メンバー全員ができるだけ参加するようにしています。当日の進行は地域包括支援センターの職員や代表者。カフェコーナーは主に地域住民。他メンバーは補助的に動きます。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 地域内のコミュニティ紙（高島平新聞）に、他のサロン（社会福祉協議会の開催支援のある団体）と開催予定を掲載してもらっています。他にも、団地内の居住棟エレベーターホール掲示板に開催予定の掲示や自治体の認知症ケアパスにも載せてもらっています。他は家族会や地域の懇談会などでのアナウンス、口コミです。



2016 参加者家族会3人娘

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 立ち上げ前に家族会で認知症カフェの勉強会を行いました。認知症カフェの代表者が家族会のメンバーであり、毎月の家族会を通じて情報提供ができています。認知症の本人や新たな参加者には地域包括支援センターや民生委員の相談活動からのご案内が多いと思います。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 来場者や家族会での話題や運営メンバーが見聞きしたことで気になることを取りあげ、地域の医療・研究機関、介護サービス事業所等の方々にミニ講座の講師をお願いしています。運営会議で半期ごとにプログラムを決定しています。

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 運営メンバーがカフェを周知するために繰り返しお話ししたり、サロンの交流まつり（年1回、秋開催）にポスターを掲示したりして、この認知症カフェを知ってもらえるよう働きかけています。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 矢吹先生の板橋区での講演を拝聴し、自分達の認知症カフェのスタイルをある程度定番化しておくことが良いのではないかと運営スタッフ間で話し合いました。以前は毎回どうしようと一から考えていましたが、2018年度は開催の流れを定番化しておくことで、運営がスムーズになったと感じています。



2016.6月民生委員の仕事・講話

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 東京都の事業助成がなくなり区独自の制度もないことから運営の財源は社会福祉協議会のサロン活動への助成金のみです。現在はURの集会室を無料でお借りしているので、会場の賃借料は発生していませんが、講師料はお支払いできないためボランティアな活動としてご依頼できる方にミニ講座の講師をお願いしています。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 自分たちも楽しむことや興味をもってできることを取り上げていくことだと思います。あまりにも手前味噌になりすぎるのもどうかと思いますが、大都市における高齢化が進行している地域ということもあり、見学者や報道関係の取材の方が来てくださります。そのため運営スタッフも刺激を受けています。年に2、3回の運営会議での振り返りも大事にしています。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 認知症カフェの開催案内のチラシにも掲載している文章です。「認知症を知ろう！ 認知症を語ろう！ 認知症になってもならなくても泣いたり笑ったりしながら、地域で生活していきたいとの思いを共有しています。知識とつながりで支え合いの手をつないでいきましょう！」認知症について知りたい、理解したい、カフェに興味があるという方であれば、どなたでもご参加いただき共に語り合うことを大切にしています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 細々とでも継続していくことで、地域の中に認知症の方を理解し知ろうとくださる方が増えること。加えて、他の職種や関係の方と地域がつながるための拠点になれるといいなと思っています。

たんぽぽカフェ

東京都渋谷区

認知症カフェの概要

- ①開始年 2014年
- ②運営団体 個人
- ③開催場所 はつらつセンター富ヶ谷2F「多目的室」
- ④開催日時 毎月第2土曜日 13:30～15:30
- ⑤費用 参加費100円
- ⑥来場者数 毎回10～35人（地域の方25人、認知症の方2～3人、介護者2人、専門職2～3人）
- ⑦運営者数 毎回7人程度（地域住民5人 多職種・多法人専門職2人）
- ⑧プログラム
 カフェタイム 30分
 ミニ講話、イベント 30～60分 認知症に関する講話、年2回音楽イベント
 カフェタイム 30分 Q&Aやお知らせ

地域の概要

渋谷区人口 226,800人 高齢化率 19.38%

たんぽぽカフェがある渋谷区富ヶ谷2丁目は渋谷区の中西部に位置し、繁華街から20分ほど離れた住宅地にあります。通勤に便利な場所でもあるため、住宅地でありながら近年はビルやマンション、集合住宅が増えています。そのため40代ファミリー層も多く、高齢化率は渋谷区内でも低い方です。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

当初は地域の仲間作りを目的に、自宅リビングでサロンのようなお茶会を開いていました。そのうちに、居場所のない高齢者や認知症の方がいることを耳にし、2014年4月渋谷区の協力を得て、誰でも利用できる公的な場所である「はつらつセンター富ヶ谷」を借りることになりました。同じ建物内に地域包括支援センターがあることから、認知症や介護保険についてのミニ講話をお願いし、必要な方には地域包括支援センターの職員につないでいます。



カフェの建物の全景

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

駐車場はありません。ほとんどの方が徒歩で来場しますが、シルバーカーを利用する方や家族介護者と一緒に来場する方もいます。公共交通機関であれば、地域バスを利用すると「はつらつセンター富ヶ谷」下車2分の場所に位置しているため気軽に足を運ぶことが利点です。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

自宅でのサロンのような集いから、公的な場所での認知症カフェに移行したのは、より多くの地域の方に認知症カフェの存在を知ってもらい、認知症への理解を深めてほしいと思ったからです。富ヶ谷・上原地域包括支援センターや上原地区民生児童委員の協力を得て、地域住民に広報をし、高齢者を中心に告知をしました。初めは、地域の友人4人で運営していましたが、次第に協力者が増え、現在は常時7人程で運営しています。



カフェ看板

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

運営方法やプログラムは毎回修正を行いながら現在の形に至りました。認知症カフェ終了後に1時間のミーティングを行い、気付きや今後の予定について振り返りを行っています。その際に、渋谷区の認知症地域支援推進員の協力の下、認知症専門医の講話や相談会の計画もしています。来場者から認知症や介護保険についての質問があれば、併設する地域包括支援センターの職員がそれらについて講話する場合もあります。

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

最初に必要物品を書き出し、認知症カフェの看板を準備しました。その後は運営スタッフの負担を軽減するため、カップは使い捨てタイプのものであり、コーヒーカップはホルダーのみを再利用する形をとっています。マシンについても、コーヒーマーカーの無料レンタルシステムを利用し、できる限り負担を減らしています。運営スタッフが作成したチラシにおいては、その日の来場者に必ず次回のチラシを配布し、来場できなかった方向けに地域包括支援センターの窓口にもチラシを置いてあります。また、渋谷区の認知症フォーラムでも、チラシを配布し、認知症カフェの理解を促しているところです。



カフェのチラシを置いている

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A コーヒーマーカーは自宅サロンで使用していた、無料レンタルシステムを利用しています。コーヒーカップ、カップホルダー、看板は協力者の寄付で揃えました。ポットなどは、会場の備品を借りています。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 毎回、来場者から参加費用100円をいただいています。時に、来場者からの寄付金もあります。お菓子やコーヒー、お茶、お花代に掛かる費用は、月平均2500円～3500円程度です。会場費、講師謝礼が必要な時には渋谷区から協力を依頼します。テーブル上に季節の花を飾りたいという思いがあり、花代のみ個人負担（運営者）となっています。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A オレンジカフェ（認知症カフェ）の1つとして渋谷区に認定されているものの、サロン化に向っていると感じています。運営に関わる人たちと定期的にミーティングを行い、本来の目的を持つ認知症カフェの在り方について学ぶ時間を作りたいと思っています。来場者の多くは高齢者に偏っているため土曜開催や音楽イベントなどを通して、若い世代も来場しやすいきっかけ作りをしているところです。認知症の偏見についてはまだまだ根強く、今後さらに、ミニ講話などを取り入れ、地域住民への周知を進めていきたいと考えています。



カフェで提供している、コーヒーとお菓子

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 専門職は、認知症の本人や初めて訪れた方に情報提供を行い、人と人をつなげる役割を担っています。また、ミニ講話や認知症専門医の講話の対応等も行う場合もあります。地域の協力者はカフェコーナーを担い、挨拶や何気ない会話でも傾聴し、親しみやすい雰囲気になっています。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 来場者には、次回開催のチラシをお渡ししています。地域包括支援センターや開催場所にもチラシを置き、地域包括支援センター職員にも協力を求めています。地域商店の店先にも、チラシを貼っていただいています。スタッフの描く看板にも、道ゆく人を惹きつける工夫をしています。

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 多くは、区内の地域包括支援センターの協力によります。区の認知症地域支援推進員や民生委員、地域見守りからの紹介もあります。また地域の方が、ご近所の認知症の方をお誘いして訪れることもあります。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A カフェ終了後にミーティングを行い、その中でミニ講話のアイデアが出ることもあります。時には、専門職の運営スタッフや地域包括支援センター、認知症地域支援推進員、行政からの講師紹介からテーマを決めることもあります。年2回の音楽イベントは、地域住民の要望もあり、毎年行うことにしています。

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 住宅地である富ヶ谷にはお茶を飲む場所がないので、「おいしいお茶とお菓子で、お喋りしませんか？」「認知症についてのお話や情報も得られますよ」とお誘いしています。加えて、赤ちゃんからお年寄りまで誰でも予約なくふらっと立ち寄れる場所です、と声掛けしています。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 年2回の音楽イベントは、認知症カフェの存在を多世代に周知する意味でも、続けて行きたいと思っています。会話のきっかけになるよう、テーブルには季節の花を置き、季節を感じていただくことを目的として行っています。土曜日開催なので、認知症の本人と家族介護者が一緒に来場する姿がよく見受けられます。



認知症落語を聞いているカフェの様子

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 特にありません。来場者に参加費用として100円をいただくことや協力者の寄付金で成り立っています。飲み物はコーヒー、紅茶、日本茶を提供し、お菓子は紙コップに一人分ずつを詰めて提供しています。それらが残った場合は来場者が持ち帰る方式を採っています。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 専門職や民生委員や地域見守り、地域包括支援センター職員など、多職種の連携で行うことが重要であると考えています。同時に地域の運営スタッフを増やすことも不可欠です。多くの人が役割を分担して行うことで、負担軽減にもつながります。認知症サポーター養成講座受講者の活躍の場所としても、認知症カフェを提案しています。



認知症カフェのスタッフ

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 定期的にミニ講話を取り入れる努力をしているところです。認知症の方に情報提供や仲間作りの支援も行っています。地域の方々の認知症に対する理解や偏見をなくし、誰もが暮らしやすい町の一助になればと思っています。来場者に必要があれば、すぐに地域包括支援センターにつなぐようにしています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 私たちの地域はマンションや集合住宅が多く、地域交流は希薄になっています。認知症カフェに来て初めて地域交流が始まった方も多です。土曜日開催なので、家族と共に来場される方も増えています。この認知症カフェは2018年で5年目を迎え、しっかりと地域に根付いて来たと感じるようになりました。認知症の理解を通して、地域のつながりも徐々に広がっているようです。

4 これから始める、さらに良くする 認知症カフェの企画と運営 **事例集**

1 地域住民との協働で継続している認知症カフェ

2 アクセスがあまり良くない地域で運営する認知症カフェ

3 人口が少なく高齢化率が高い地域で運営する認知症カフェ

4 都市部で集合住宅が多くある地域で運営するカフェ

5 施設でも地域と連携して運営する認知症カフェ

- のぞみカフェ（広島県廿日市市）
- すみれカフェ “つどい”（認知症カフェ）（東京都多摩市）
- オレンジカフェ（大阪府和泉市）

6 若年性認知症の人のカフェ

のぞみカフェ

広島県廿日市市



認知症カフェの概要

- ①開始年 2017年
- ②運営団体 介護付有料老人ホーム 望海の里
- ③開催場所 介護付有料老人ホーム 望海の里または地域の施設
- ④開催日時 毎月第4日曜日 14:00～16:00 (12月はお休み)
- ⑤費用 参加費 地域の方100円 入居者様とその家族・子どもは無料
- ⑥来場者数 毎回28人 (地域の方10人、認知症の方13人、介護者3人、専門職2人)
- ⑦運営者数 毎回10人程度 (地域住民3人、多職種・多法人専門職7人)
- ⑧プログラム
 カフェタイム 15分
 講話や体操 (認知症や健康に関する講話や体操) 40分
 今日から役立つ認知症ミニ勉強会 20分
 季節の歌を入居者家族、職員のグランドピアノ伴奏で歌う 15分
 カフェタイム・個別での相談を受ける 30分

地域の概要

廿日市市人口 117,431人 高齢化率 29.3%

のぞみカフェは、廿日市市大野地区でも一番東側に位置し、宮島口周辺から青葉台団地まで高低差がとても大きい地域です。宮島口周辺には昔からの住民が多く、宮島を見下ろせる山を切り開いた団地には新たに移住してきた世帯に分かれます。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

施設入居者の参加型で大野1区を中心とする地域住民や専門職との交流が主たる目的なので、駐車場が完備されている当施設を開催場所としました。施設の中で双方が出入りしやすい位置にある多目的ホールを使用し、施設で毎日実施しているレクリエーションの時間を活用しています。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

JR宮島口駅、広電宮島口駅から徒歩で約17分かかるやや遠い位置にあります。ご近所の方は徒歩で、少し遠くの方は車で来られています。(駐車場10台位)

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

認知症カフェの存在を知ったのは、自身が認知症介護研究・研修仙台センターで認知症介護指導者の養成研修受講の際です。「望海の里が地域の人や家族の居場所となり、入居者と地域の方が交流できる認知症カフェを立ち上げたい」と決意しました。廿日市市にはまだ認知症カフェがなかったため、廿日市市のモデルケースにもなるように社会福祉協議会大野・社会福祉協議会廿日市・地域包括支援センターおおの・認知症地域支援推進員・認知症の人と家族の会大野と協働で立ち上げました。その後、運営半年を目安に自主事業にすることになりました。地域住民への説明は、区長をお招きしてオープニングセレモニーを開き、認知症カフェの意義についてプレゼンテーションしました。



認知症カフェ立ち上げにあたり社会福祉協議会、地域包括支援センター、認知症地域支援推進員へのプレゼン

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

各団体の方をコアメンバーとして半年の準備期間中に毎月2回の企画会議を行いました。そこで前回の振り返りと次の確認を行い、半年先までのプログラムの計画を立てました。これは敷居を低くすることが目的です。地域では馴染みのない認知症カフェの雰囲気を知ってもらうために、1年目はプログラムの半分を創作活動(おやつ作り等)、その他を講話にしたところ、半年が経過した頃に来場者から「認知症の勉強ができると思って来たのに」という声があり、2年目は緩やかな認知症について勉強できるプログラムにしています。

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

初期費用として望海の里から約6万円出していただき、必要物品であるコップ30個、のぼり5本、テーブルクロス10枚分の生地(クロスは手作り)、カフェ看板2つを購入しました。コーヒーマーカーは施設のものを使用しています。コアメンバーは、先行事例見学として、3ヶ所の認知症カフェにお邪魔して、ノウハウを学びました。広報は、地域での認知症勉強会に自身が講師として呼ばれた際に説明したことや社会福祉協議会、同法人グループ、近隣の病院、公民館、他施設、近隣のスーパーマーケット、回覧板でチラシを配りました。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 望海の里から6万円程度補助していただき、のぼり5本、テーブルクロス10枚分生地(クロスは手作り)、カフェ看板2つを準備しました。コーヒーマーカーは認知症サポーター養成講座講師で頂いた謝金で購入しましたが、地域の方のご厚意により寄付して頂いたコップもあります。



入居さんが地域の子供さんと交流

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 訪問者から運営協力金として100円募っていますが、望海の里から認知症カフェ1回の運営費として5000円の予算を準備してもらっています。毎回のお菓子やコーヒー豆等は、約1500円～2500円で、会場使用料は施設で行っているためかかりません。講師はボランティアでお願いしています。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 認知症カフェの意義や必要性がまだ地域で理解されていません。地域交流を目的に入居者と職員と一緒に地域のサロンに出向き、認知症カフェの説明をしたり、案内チラシを取って頂けるよう毎日施設の玄関前にカフェの看板を出しています。認知症カフェの存在を知っていても車の運転をやめた高齢者は、アクセスが悪い、また敷居が高くて入りにくいと思われることも今後の課題です。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 地域の方はカフェコーナーや講師、専門職は訪問して下さった地域住民・入居者との架け橋となります。また認知症の人と家族からの相談を受け、情報提供をしています。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 地域のボランティアの方がご近所、知り合いを誘って参加して下さいます。
またスタッフが地域で、住民向けの講座を行う際に紹介し、その他にはスーパー、法人関係の病院窓口、市民センターにチラシを置いています。



絵手紙教室

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 同法人グループからの紹介や地域包括支援センターに相談に来られる方に情報提供をしています。玄関前の看板を見て知ったと訪問してくれた方もいました。訪問して下さる方で住所を書いて下さる方にはお願いし今後連絡を取る予定です。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 講話のプログラムは1年分の内容を決めています。これまではコアメンバーのみで決めていましたが、2019年度からはアンケート方式にして地域住民と施設職員からの意見を盛り込み、ニーズに沿った内容を計画する予定です。



薬剤師による講話

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 「まずは、美味しいコーヒーを飲みにいらしてください。そこで、ゆるやかな認知症についての勉強会をしています」と説明しています。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 認知症カフェを主に担当している職員は、当日は勤務扱いで、認知症カフェに従事できるように通常業務には入らないように配慮しています。また、年間11回の開催としており、師走で忙しい12月のカフェのみお休みです。

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 当日の協力金で運営費の半分は賄えているため、今のところはありません。



のぞみカフェ

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 地域住民や家族介護者、ボランティアで講師をして下さる方との繋がりを大事にしています。そして社会福祉協議会や地域包括支援センター、認知症の人と家族の会の方との繋がりは、認知症カフェ継続にとってとても重要です。また、訪問して下さった方々と丁寧に向き合う時間も大事にしています。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 施設というハード面を変える事はできないため、認知症の人や認知症でない方にも居心地が良いと思っていただけるよう、グランドピアノの音色を流し、環境づくりを心掛けています。また認知症になっても安心して暮らせる地域づくりが必要と考え、認知症の理解や情報提供を行うことで不安を安心に繋げる役割があります。そのため、地域の方々からの声や職員からのアドバイスも取り入れ、継続していくことを目標にしていますが、認知症カフェが地域に認知されるまでは、まだまだ時間がかかると実感しています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 認知症カフェにこだわりすぎないこと、認知症カフェに特化しすぎないことです。入居者を主体とし大野1区を中心とする地域住民や専門職との交流の場で、子供を連れた夫婦や子育て世代の母親も訪問してくれるため多世代交流できる認知症カフェとなっています。

すみれカフェ“つどい”（認知症カフェ）

東京都多摩市

認知症カフェの概要

- ①開始年 2015年
- ②運営団体 社会福祉法人東京すみれ会
- ③開催場所 訪問看護ステーションすみれ1階
- ④開催日時 毎月第1日曜日 14:00～16:00
- ⑤費用 参加費100円
- ⑥来場者数 毎回20人（地域の方12人、認知症の方2人、介護者3人、専門職3人）
- ⑦運営者数 毎回4人程度（地域住民0人、多職種・多法人専門職4人）
- ⑧プログラム
 カフェタイム 30分
 認知症についての談話 30分
 質問・お知らせ 30分
 参加者様のギター演奏や体操レク 30分
 ※毎年1月は新年会・4月は花見をしています。

地域の概要

多摩市人口 148,838人 高齢化率 27.0%

多摩市は都心から特急電車で30分程の郊外に位置しています。高齢化率は、2017年に27%で、2025年には32.6%と予想されていますが、2016年4月1日時点で要介護・要支援認定率は26市中、12.6%と最も低くなっています。高度経済成長期に出来た団地のため、エレベーターのない団地が多いのが特徴です。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

2016年までは“気軽に地域の方が集える場所”“誰もが入りやすい施設”をテーマに小規模多機能ホームすみれの相談室を利用していました。現在は、徐々に来場者が増えてきたため新しく出来た訪問看護ステーション1階のフロアを使用しています。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

バス停まで徒歩5分の距離にあります。駐車場もあるため、車で来場されている方もいます。近隣の団地に住んでいる方が多いため、徒歩で来場されている方がほとんどです。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

団地に独居高齢者数が多いため地域の居場所として「最初の関わりになりたい」「認知症の人が地域で暮らしていくために地域住民に認知症を理解してもらいたい」ということが必要だと感じました。また、認知症介護をしている家族が悩み等を相談しあえる場所も必要だと感じました。これらが“法人・職員の思い”で、来場者には目的がぶれないように主旨の説明を施設長よりするようにしています。

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

小規模多機能ホームすみれの職員とグループホームの職員より、認知症カフェに興味のある職員を募集しました。足りないメンバーは、各フロアより募集しました。毎回カフェ終了後に振り返りと次回の予定の確認をしています。来場者が最後には楽しんで帰って頂けるよう、残り30分で参加者主体のギター演奏や体操のレクを行っています。



看板

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

法人より資金援助がありました。コーヒーマーカー等は施設で使っているものを当日借り、コーヒークップは職員や参加者からの頂き物を使用し、足りない物や冷蔵庫を購入しました。チラシを作成し、地域包括支援センターや各公民館、駅の掲示板に貼り出して頂きました。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 法人より開設資金と年間運営資金として約12万円の支援がありました。内訳はおやつ材料・冷蔵庫・看板・食器・食器棚等です。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 年間の予算に加え、来場者より費用100円の協力を頂き運営しています。会場使用料がかからないため、おやつ材料費・飲み物代が主な支出です。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 多摩市は坂道が多いので、天候や体調次第で高齢者の方が歩いて来場することが難しいです。その方には、事前に連絡頂ければ近くまで送迎もしています。歩ける時には、他の参加者が付き添い一緒に参加してくれています。参加者同士が協力し合う関係が自然とできてきました。また、地域の方が団地の独居高齢者に声を掛け、訪れてくれるようになった方もいるため、地域の人を地域で支えられるように声掛けを続けていきたいです。他にも、サロンや予防教室にならないようにカフェの意義と品質を維持できるように気をつけています。参加者の中には、「地域で役に立ちたい」「認知症の方と接する機会が欲しい」という意見がありました。そのため、ボランティアなど認知症サポーターの実践者を養成できる環境をつくりたいと思っています。



Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 介護職員が現場と兼務しながら担当していましたが、カフェで昼食の提供などを行うため、準備等の負担が出てきました。そのため、従来の認知症カフェのあり方を参加者も含め話し合うようにしています。今後は、コアメンバーに運営をサポートしていただきたいと思っています。また、介護業務経験を外部に発信する機会が無かった職員が参加者と接する中で、参加目的が同じような方とお話出来るように繋がりをつくっています。



ミニ講話

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 認知症カフェ開催当初は、0～3人程の参加者でした。地域包括支援センターからの紹介や講演会の開催、多摩市の認知症月間にて出張認知症カフェを行いました。地域で独居の方に参加者より声をかけて頂くようお願いしています。

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 地域包括支援センターや介護予防リーダー、施設利用者の家族からの紹介がほとんどです。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 以前は、ミニ講話のテーマが認知症以外でした。認知症カフェで認知症に関する話をしないことは目的が異なるため、現在は毎回約30分間、認知症に関することをみんなで考えるというテーマに変更しています。このテーマは運営メンバーで考えています。



歌レク

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 近くの公民館にチラシを置いて頂いています。年に1度、多摩市の認知症月間で介護予防教室と合同で“出張認知症カフェ”を開催し、認知症カフェについて理解して頂けるようにしています。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 運営メンバーの誰が休んでも影響が出ないように、担当を毎回変える事で職員が安心して休める環境を作っています。また、参加者の中には、「実際に認知症の方と関わりたい」「施設を見学したい」と言う方もいるので、その都度対応出来るようにしています。

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 法人から予算を出してもらっています。イベントや講師謝礼などを捻出するのが今後の課題となっています。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 現在は、現場で働いている職員が認知症カフェについて理解をしてくれていることが1番の継続の秘訣だと考えています。日曜日開催のため、出勤人数の少ない現場で働く職員に負担が増える事もありますが、今はサポートをしてくれています。

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 地域の居場所でありたいので、専門職だけの話で終わらないように、参加者を交えた話し合いを大切にしています。また、参加者一人ひとりの参加者には認知症カフェに来た目的を理解することも必要だと感じています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 地域密着型小規模多機能居宅介護や認知症対応型グループホームと言う認知症支援の専門事業所として、事業所利用者に留まらず地域住民の方にも認知症の方への理解や対応を知っていただき、地域に必要とされる事業所になることを目標としています。そのためにも認知症カフェが何らかのきっかけになればと考えています。



オレンジカフェ

大阪府和泉市



認知症カフェの概要

- ①開始年 2014年
- ②運営団体 医療法人 貴生会 和泉中央病院
- ③開催場所 医療法人 貴生会 和泉中央病院 附帯事業所
- ④開催日時 毎月第1火曜日 14:00～15:00
- ⑤費用 参加費無料
- ⑥来場者数 毎回5～12人
(地域の方1～6人、認知症の方0～4人、介護者2～5人、専門職1～2人)
- ⑦運営者数 毎回2～3人程度(地域住民1人、多職種・多法人専門職1～2人)
- ⑧プログラム 講義(認知症や健康に関する講義やボランティア(認知症サポーター)主催の催し) 30分
カフェタイム(講義に対する質問や解答、各個人の悩み事や相談事を話し合う) 30分

地域の概要

和泉市人口 186,020人 高齢化率 24.2%

和泉市は、昭和50年代から大阪のベッドタウンとして発展してきました。人口増加率が最も高かった時期もありましたが、最近では減少傾向にあります。20年ほど前にできた新駅の近隣は高層マンションが立ち並びますが、カフェがある箕形町は旧家と小規模開発により建てられた住宅と民間の低層の集合住宅や町工場が混在しています。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

初めは認知症家族教室として病院内の会議室で行っていましたが、2015年4月より和泉市認知症カフェに加わり、場所も病院内の附帯事業所の食堂に移動しました。家庭的な雰囲気のある誰かが入りやすく、また落ち着ける場所となっており、20名程度座ることができます。当病院は精神科のため行くことに抵抗がある地域の方(特に高齢者)も多いですが、認知症カフェによって病院の存在を地域住民が受け入れ、出入りしやすくなったのではないかと考えています。

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

駅から病院へ送迎バスが出ており利用している方もいますが、ほとんどの方が自家用車や徒歩で来場しています。南海バスのバス停もあり、徒歩5分程度で来場できます。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

当院の外来には物忘れ外来があり、診察の中で家族が認知症についてどのように対応していけばいいかと相談されることも多く、本人や家族に対して悩み事を聞くことやアドバイスする機会がもっとあればと思っていました。その後、当院から家族教室の提案があり認知症教室を始め、和やかな雰囲気の中でお茶を飲みながら認知症の相談をしてはどうかと院長から提案され認知症カフェを実施しました。



病院正面

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

現在、1年間のスケジュールは、前年度の1、2月頃に参加者にとったアンケートを用いて計画したり、講師に聞きながら、また最近の健康に関するものも取り入れながら決めたりしています。病院に勤務する多職種のスタッフに講義を分担して講師を依頼しています。またボランティアの方の催しも年2回していただくようお願いしています。基本的に講義と対話が中心です。

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

コップ、マドラー、コーヒー、紅茶、砂糖、フレッシュ等を購入しました。当初、茶菓子は市販の物を購入していましたが、現在は院内の就労支援事業所が喫茶で販売している菓子やケーキを購入しています。広報は院内外来にだけ掲示していましたが、和泉市の認知症カフェに加わってからは、市役所や地域包括支援センター、介護サービス事業所等にもリーフレットを置いて頂いています。



看板

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 認知症カフェ実施に対して病院からの推薦もあり、資金を出していただきました。場所は病院付帯事業所内の食堂で、設備も湯沸かしポット等の備品もありました。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 病院からカフェ用に経費を出して頂いています。お菓子代が1人100円、お茶代が20円から30円程度です。会場費や講師謝金はかからない為お茶代のみとなります。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 24時間体制の物忘れ相談や物忘れ外来、居宅支援事業所等が協力・連携して地域の方やその家族、認知症に関わる人を支えています。しかし、精神科病院と地域住民の垣根はまだ低くありません。精神科病院が地域の方々にもっと気軽に立ち寄れる場所となるように、認知症カフェに取り組みたいと思います。

Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 専門職の方は案内や司会、家族や認知症の方や地域の方の対応を行います。ボランティアの方は飲み物の注文を聞き、お菓子と一緒に配っていただきます。また、ボランティアの方は和泉市認知症カフェ運営ボランティア研修を受講された方で、多くの認知症や家族に対しても接しておられ相談事にも対応しています。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 和泉市高齢介護室が作成している10ヶ所の認知症カフェのリーフレットがあり、市役所や地域包括支援センター、介護施設等に置いて頂いています。また、同一法人の居宅支援事業所のケアマネジャーが実施している認知症勉強会で1年間のスケジュールを配布しています。月別の用紙は院内の外来や病棟、重度認知症デイケアで配布しています。



お菓子の内容

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 当院の重度認知症デイケアや外来診察で案内しています。また地域包括支援センターや居宅支援事業所の案内も必要です。そして、ボランティアの方は当院の認知症カフェだけでなく、別の認知症カフェにも参加されており、当院の認知症カフェを案内いただいて参加した方もいます。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A 1年間のプログラムを前年度の2月頃に決めます。家族の方やボランティアの方にプログラムの希望を聞き、話題性のあるもの、例えばアロマセラピー等、また体を動かすものなど。最終的には他職種と話し合いながら決めていきます。ボランティアの方も年2回無理のない取り組みを行ってまいります。



講話 口腔ケアについて

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 申し込みはして頂いていますが、当日でも可能にしており誰でも参加できる場所となっています。認知症の方でも家族の方でも地域の方でも、認知症だけでなく自宅で高齢者の介護に困っていることや疑問に感じることがあれば専門職が対応し、お茶を飲みながら気軽に相談できる場所となっていることをアピールしています。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 講話は専門職が行いますが、できるだけ家族同士や認知症の方、ボランティアの方との話をしてもらい、こちらは聞く側・質問に答える側として見守るような形で行っています。時折收拾がつかないことにもなりますが、話を整理し助言していきます。講話は1年間を多職種で振り分けるようにして運営側も負担が少ないように行っています。

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 病院から認知症カフェ代として経費が組み込まれていますので困ることはありません。参加人数によりますが、1回あたり1000円から2000円程度でお菓子は1個100円しますが、当院の就労支援事業所から購入していますので、実際かかっているのはお茶代のみとなります。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A いつも認知症の方や家族、ボランティアの方から「楽しかった」「勉強になった」等のお言葉をいただきます。それが講師である専門職のやりがいにもなっています。また和泉市認知症カフェ事業に参加しており、市の高齢介護室や他のカフェと一緒に同じ目的で開催していることが地域の情報共有と連携が意識出来るため継続の秘訣だと思います。



カフェの場所

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 気軽に来ていただけること、少しでも元気になって帰っていただくことを目的にしています。講話をしたり、体を動かしたりする体操の時もあります。またボランティアの方の催し物や参加者全員で脳トレの時もあります。何もすることなくお茶を飲みながら参加者で雑談という時もあります。専門職もいますので、気軽に相談できる場所を提供していきたいと思っています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 私達の認知症カフェは、他カフェに比べ規模は小さく病院に通院されている認知症の方や家族が多いです。またボランティアの方も熱心で専門職の講話を活かし、他の認知症カフェで教わった事も実施していました。ボランティアの方の学習の場にもなっているようで、そのことが地域の方に広がり、認知症の方やその家族・高齢者に優しいつながりのある地域になればと思っています。

4 これから始める、さらに良くする 認知症カフェの企画と運営 事例集

1 地域住民との協働で継続している認知症カフェ

2 アクセスがあまり良くない地域で運営する認知症カフェ

3 人口が少なく高齢化率が高い地域で運営する認知症カフェ

4 都市部で集合住宅が多くある地域で運営するカフェ

5 施設でも地域と連携して運営する認知症カフェ

6 若年性認知症の人のカフェ

- 金沢市若年性認知症カフェ
ものわすれが気になるみんなの Haunt（たまり場）（石川県金沢市）

金沢市若年性認知症カフェ ものわすれが気になるみんなのHaunt(たまり場)

石川県金沢市

認知症カフェの概要

- ①開始年 2017年
- ②運営団体 若年性認知症の人と家族と寄り添いつむぐ会
- ③開催場所 主に金沢21世紀美術館内 Fusion21、また同館 松涛庵、香林寺など
- ④開催日時 毎月1回(奇数月第2土曜日 10時～11時、偶数月第1火曜日 19時～20時)
- ⑤費用 500円程度(ドリンク代)
- ⑥来場者数 毎回20～35人
(地域の方2～10人、認知症の方3～9人、家族3～10人、専門職3～15人)
- ⑦運営者数 毎回4～6人程度
(地域住民1～2人、家族1～3人、多職種・多法人専門職3～8人)
- ⑧プログラム 会場によって異なります。基本的には自己紹介から始まります。
パターン① 認知症の本人と家族が分かれ話し合いを行う
パターン② 話し合い、歌を歌ったり、演奏をする
パターン③ 調理や外出等を行う

地域の概要

金沢市人口452,844人 高齢化率26.0%

金沢市の人口から若年性認知症の人の数を推計すると、200人程度です。その人たちが「集まりたい」と思う場として、金沢市が若年性認知症カフェ事業を始めました。それが「ものわすれが気になるみんなのHaunt」です。主な会場である「Fusion21」は金沢21世紀美術館内にあり、金沢市民にとってシンボリックな場所で市の中心部にある白くて丸い建物です。建設コンセプトである「まちに開かれた公園のような美術館」のとおり、誰もが楽しめる空間です。

認知症カフェ開催の場所の経緯と理由

誰もが、そして自分も、「行きたい」、「行きやすい」、「知っている！」場所、そして「話したくなる」空間を考えた結果、ガラス張り屋外の景色や光も楽しめる開放的な食空間「Fusion21」(金沢21世紀美術館内)が最適だと思いました。定例的な開催場所に出来たのは「Fusion21」を経営されている(有)メープルハウスの皆様のご理解とご厚意があつてこそです。また同館の茶室「松涛庵」や金沢市野町にある「香林寺」は、若年性認知症の人がやりたいたいといったことを、雨の多い金沢でも天候を心配せずに行える場所として選びました。



Fusion21

認知症カフェ開催場所までのアクセスや来場方法

参加者は自家用車やバス、徒歩で来場されます。

いずれの場所も金沢市の中心地であるため、自家用車でも駐車場があります。またバスは市内、金沢市近郊からのアクセスも良く、バスで来場される方もいらっしゃいます。そして近隣にお勤めやお住いの方は、徒歩で来場されます。

これから始める認知症カフェ編

準備その① 発想や始まりの契機、地域への理解や協力の方法は？

私たちのカフェの運営母体は「若年性認知症のひとと家族と寄り添いつむぐ会(以下 つむぐ会と省略)」という有志の会です(設立当時は医療福祉の専門職の集まりでした)。2016年度より若年性認知症の本人や家族と集い、お茶会やイベントをするようになりました。この活動が認められ、2017年度に金沢市が「金沢市若年性認知症カフェ事業」を当会に委託。「ものわすれが気になるみんなのHaunt」が始まりました。

準備その② 運営方法やプログラムを決めた経過は？

「つむぐ会」では、2015年に「若年性認知症の人の生活実態」について、金沢市とその近郊の医療・介護保険関連機関へ調査するとともに、本人・家族にご協力いただきインタビューを行いました。その結果、「若年性認知症」と診断されても医療機関から相談機関の存在を知らされなかったこと、また医療機関においても、相談機関につながった場合でも、本人の声よりも家族の声が中心に聞かれていたことが分かりました。このことから本人の思いを聞き、本人がまだまだできることを共に実現していくことが、つむぐ会の理念です。カフェの運営方法やプログラムは、この理念に基づいて決めています。



Fusion21 カフェの様子 外から

開始期 実際にスタートする準備、どのように広報を行った？

広報のツールとしては、チラシ、フェイスブック、ホームページ、市の在宅医療ネットワークのメールです。開始時に特に意識したのは、明るく手取りたくなるようなチラシのデザインと、本人につながるように地域包括支援センターや医療機関、保健所などの関係者と情報共有を進めました。インターネットでは「金沢市 若年性認知症」と検索したら上位を獲得できるように考えました。「認知症のひとと家族の会」に互いに協力し合えるようお願いもしました。

Q1 開設資金はどのように捻出しましたか？

A 金沢市の委託事業であるために、直接経費は金沢市が捻出しています。このため開設資金は特にかかっていません。

Q2 運営費はどのようにしていますか？

A 金沢21世紀美術館内「Fusion21」は食空間であるため、参加者個人が自由にオーダーし、支払いも各自で行ってもらいます。会場費がかかる松涛庵(茶室)は、一人500円を集め、会場費やお抹茶、和菓子代にあてています。また芋煮会などのイベントは、おおよその参加人数を事前に把握(可能な範囲)して、一人500円程度で済むように材料購入などをします。

Q3 あなたの地域課題の克服の方法

A 若年性認知症について理解が不十分なので、行政の協力が得られることは大切だと感じています。そのため、積極的に金沢市の担当課や、金沢21世紀美術館の職員の方々に活動に参加していただいています。直接、若年性認知症の本人や家族とも交流し、情報共有を進めたことにより、行政側の協力が得られるようになりました。また折に触れ、金沢市長にも参加いただき、行政の長としてのアドバイスもいただいています。



Q1 スタッフの役割分担はどのようになっていますか？

A 本人と家族のテーブルを緩く分けており、スタッフはそれぞれのテーブルに入って、互いが知り合えるようにファシリテーター的な役割をしています。本人の話したいことを引き出し、話をつなげる工夫もしています。また全体の雰囲気配慮し、ひとりぼっちになった人がいないかなど、気を配る役割のスタッフも重要です。スタッフの一人にシンガーソングライター（nonchamp、若年性認知症の人の家族）がいて、折に触れ、ギターを弾きながらリクエストに沿ってみんなで歌うことにより、カフェの場がより和み、互いがより心を開いて話します。

Q2 どのように広報して人があつまるのですか？

A 広報のツールとしては、チラシ、フェイスブック、ホームページ、市の在宅医療ネットワークのメールです。運営していく中で、地元紙、全国紙に情報発信をし、的確に取り上げて頂きました。そのことでも、存在を知り訪れる方もいます。また運営スタッフのモチベーション向上にも寄与したと思います。

Q3 認知症の人やご家族の案内はどのようにしていますか？

A 初めて「訪れてみよう」と思われるまでには、窓口が必要であることがわかりました。広報で情報を得ても、参加されるまでに不安の相談や問い合わせの電話があります。中には、「カフェの存在を数ヶ月前に知りました。今日は勇気をだして電話をしました」という方も。個別にお会いして話す中で、参加を決める方もいます。参加された後に希望者には、カフェの運営やカフェから広がった活動の連絡事項は、グループメッセージやLINEなどのSNSを活用し知らせます。個別での連絡や相談は、SNSや電話で行っています。

Q4 ミニ講話、プログラムを決めるときはどのようにしていますか？

A プログラムは本人のやりたいことをベースに、事前にみんなが主役になるように計画して決まります。その結果、「バスでおでかふえ」や、「nonchampと唄おう」「お茶室でかふえ」「芋煮会」などがあります。そして当日は、それぞれがおもしろい楽器を持ってきたり、場にあったおしゃれ（浴衣を着るなど）を楽しんだり、事前準備（買い出しなど）をして下さるなど、自由に楽しんでいます。

Q5 地域の方に認知症カフェについて理解してもらうための工夫はありますか？

A 金沢市内の中学生を対象に「若年性認知症」について授業を行うとともに、地域のライオンズクラブや認知症カフェ（地域包括支援センター主催）、学童の父兄などに「つむぐ会」の活動内容を知ってもらうことを目的に講演を行うなど工夫しています。市議員や県議員にも「つむぐ会」や「若年性認知症カフェ」について知っていただく努力はしており、議案に挙げてもらったこともあります。

Q6 運営で工夫しているところは？

A 立ち上げの時（事業受託時）から「参加者の数ではなく、一人でもいいから若年性認知症の本人が話せるカフェでありたい」という理念を持ち続けています。そして、「運営者」と「参加者」という、壁のある関係にならないようにしています。回を重ねる中で、本人も家族も、地域の人、自分たちの場であり、仲間なんだという信頼関係が構築され、自主的に参加し、それぞれが楽しみ、したいことを中心に運営に携わって下さっています。

Q7 運営費で困ることはありませんか？

A 行政の委託費が主な財源であり、使途が決まっています。そのため、カフェ以外の活動（金沢 21 世紀美術館とのコラボイベント（市民協働ワークショップ）の材料費など）の費用負担が個人にかかり、検討が必要となっています。またより広く周知をする手段として、ホームページを整備したいのですが、資金がなくてできません。

Q8 継続の秘訣を教えてください。

A 「集める」ではなく、「集まりたい」と思うつながりを互いに築いています。この「集まりたい」という気持ちは本人や家族に限らず、地域の人や運営者側も同じです。そして回を重ねる中で、「楽しくて仲間に会いたい」という場になり、運営の準備から本人・家族も役割を持ってくれます。運営者側が継続できる秘訣には、「仲間がいる」、「仲間と共につくっていている」という実感とこのカフェを通じた、仲間との取り組みを知ろうとし、認め、応援してくれる人が増えていることに支えられていると思います。



カフェ後の集合写真

Q9 認知症カフェとして大切にしていることは何ですか？

A 若年性認知症の人が「やりたい」ということを話せる場であり、実現できる場であることです。カフェの名前「Haunt（たまり場）」に込めた願いは「診断をされてから早期につながり、互いにやさしさを持ち寄り、私たちの立派で誇れるたまり場でありたい」ということです。Haunt（たまり場）には、金沢弁で H: はよ〜らと（早く）、a: あいそらしい（やさしい）、u: うら（私たち）、n: んまそい（立派な）、t: たまり場、という意味も掛けています。

Q10 あなたの認知症カフェの意義や特徴はどのようなことだと思いますか？

A 若年性認知症の人を中心としたカフェの取り組みを通じて、地域における若年性認知症の人への理解に繋がっていると実感しています。「本人がやりたいことをやる」これを本人・家族、仲間と共に考え、実現していく場であることが私たちのカフェの大きな特徴だと思います。また運営者側に、医療・福祉、法、労、行政の専門職がいますが、「支援者」ではなく「一人のひと」として参加し、互いの関係性を構築していることにより、全世代が集うことが出来ていることに意義があると思います。

この事例集を作成するにあたり下記の委員会にて内容を検討して作成いたしました。
認知症カフェを活用した高齢者の社会参加促進に関する調査研究事業

(順不同・敬称略)

氏名	所属
秋山 治彦	横浜市立脳卒中・神経脊椎センター 臨床研究部
大塚 真理子	公立大学法人宮城大学 看護学群
◎長田 久雄	桜美林大学大学院
苅山 和生	佛教大学 保健医療技術学部
繁田 雅弘	東京慈恵会医科大学
高橋 正彦	たかはしメモリークリニック
武地 一	藤田医科大学 医学部
中司 登志美	福山平成大学 福祉健康学部
奥村 登士美	丸亀市健康福祉部高齢者支援課 地域包括支援センター
鬼頭 史樹	名古屋市認知症相談支援センター
コスガ 聡一	写真家・ジャーナリスト
加藤 伸司	認知症介護研究・研修仙台センター
阿部 哲也	認知症介護研究・研修仙台センター
矢吹 知之	認知症介護研究・研修仙台センター
吉川 悠貴	認知症介護研究・研修仙台センター
工藤 靖子	認知症介護研究・研修仙台センター 事務局

◎は本調査研究事業委員長です。

こちらより全文ダウンロードすることができます。



パソコンでは、**DC-NET もしも認知症 検索** と検索してください。

この冊子および、掲載ページはリンクは自由です。是非広くご活用ください。

平成30年度老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業）
認知症カフェを活用した高齢者の社会参加促進に関する調査研究事業

よくわかる！地域が広がる認知症カフェ

～地域性や人口規模の事例から～

2019年3月発刊

発行 社会福祉法人東北福祉会
認知症介護研究・研修仙台センター

住所 〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6丁目149-1
TEL022-303-7550 FAX022-303-7570 <http://www.dcnet.gr.jp/>

印刷 ハリウコミュニケーションズ株式会社
〒984-0011 宮城県仙台市若林区六丁の目西町2-12
TEL022-288-5011 FAX022-288-7600