

くるみちゃん通信

No.7



誰もが気軽に集い交流できる「認知症カフェ」って？

区内に30か所以上広がる、交流の場



「コーヒーやお茶を飲みながら、仲間との和気あいあいとした会話を楽しむ」
 「参加者同士で励まし合いながらストレッチ体操で体をほぐす」
 「さまざまな分野の講師のミニ講座を聞く」
 「介護士、医師、薬剤師などの専門家に相談してみる」

これって何か、分かりますか？

そう、これは、品川区に30か所以上ある「認知症カフェ」の一場面。品川区では、認知症になっても安心して暮らし続けられるまちを目指し、認知症カフェの活動を支援しています。

ところで、よくこんな質問を受けます。

「＜認知症＞カフェっていうぐらいだから、認知症の人が参加しているんでしょ？」

「近くに認知症カフェがないんだけど、何をやっているの？」

「認知症カフェに行ってみたいんだけど、どれが自分に合うだろうか？」

興味はあるけど、まだ参加したことがないという方のために、認知症カフェの一つ、荏原図書館が主催している「えばら なごみカフェ」のことをお話ししましょう。

図書館主催「えばら なごみカフェ」

「えばら なごみカフェ」は、平成30年(2018年)の10月から始まりました。コロナで中止になったり、制限つきで開催したりしたこともありますが、今では毎月1回第3金曜日、毎回15人以上の方が参加なさっています。

認知症カフェですから、認知症の人とその家族が参加しています。でも、それだけではありません。地域に暮らす人もたくさん参加していますし、区民の困りごとの相談窓口「支え愛ほっとステーション」の人も顔を見せてくれます。誰でも気軽に参加できるのがよいところです。

「えばら なごみカフェ」が大切にしてきたのは、参加者が「楽しい」、「勉強になった」、「ほっこりした」と言ってくれるような体験を提供すること。太極拳、栄養講座、回想法など多彩なプログラムを実施してきました。



喫茶店のようにおいしいドリンクが飲めることも大事です。その場で挽いた豆でコーヒーを淹れ、おいしいお菓子を提供すれば、参加者同士の会話も弾みます。

図書館が開催している認知症カフェですから、「えばら なごみカフェ」に来れば、認知症についての正しい情報を手に入れることができますし、品川区の認知症施策について詳しく知ることができます。毎回のカフェには、認知症の総合ガイド、認知症講演会のチラシ、認知症関連の書籍などを取り揃え、お問い合わせがあれば該当の窓口をご案内することもできます。

いかがですか。「えばら なごみカフェ」に参加してみたくありませんか。他にも、同じように楽しくてためになる認知症カフェが区内にたくさんあります。一度、ちょっとだけでもいいのでぜひご参加ください。どこのカフェも、みなさんの参加を待っているはずです。

認知症カフェに参加したいときは



ホームページより、各カフェの実施日時・場所・問合せ先等をご覧ください。



認知症地域支援推進員

Q&A

Q

推進員活動への意気込みは？

A

もし自分が品川区に住んでいて、いつか認知症になっても、品川区にずっと住み続けたい、品川区に住んでよかったと思えるような、そんなまちづくりに関わってみたいです。



ご覧の皆さまへのメッセージ

身近なところに認知症の人がいないと、自分もいずれ認知症になるかもしれないと考えるのはなかなか難しいものです。そんな時は、認知症カフェに参加して、認知症について少しずつ学んでみませんか。見ず知らずの他人であるあなたにも、認知症の人は、しみじみと今のさみしさや希望を語ってくれます。認知症の人は、将来認知症になる自分のいわば先輩なのですから、経験豊かなその言葉には大いに耳を傾けたいはず。さあ、あなたも認知症カフェにデビューしてみましょう。

Q

最近の趣味は？

A

フィルムカメラにはまっています。

Q

特技は？

A

早食い、とか。

Q

今チャレンジしていることは？

A

認知症カフェ「えばら なごみカフェ」をもっとおしゃべりが楽しい場所にする。



発行 | 品川区 高齢者地域支援課 認知症施策推進係
TEL:03-5742-6802 FAX:03-5742-6882
執筆協力 | 品川区認知症地域支援推進員 迫田 健一
(品川区立荏原図書館長)



◀過去の通信はこちら

