

## たくさん笑顔が生まれる出会いの場

# 「認知症カフェ」

毎月2回、北新町の城下まち会館で行われている認知症カフェ「ホッと・ひといきカフェ」取材しました。  
中に入るとお話しそうなコーヒーとお菓子を囲んで、楽しそうに話をしたり、歌を歌ったり、手遊びをしたりしています。私も何度か参加しましたが、たくさん笑顔に出会うことができました。認知症の人やその家族、ボランティアスタッフの皆さん、医療や介護の専門職、地域の人も、誰もが気軽に参加できる「集いの場」に、たくさんの人々が集まっています。



城下まち会館（北新町）で月2回行われている「ホッと・ひといきカフェ」

## 認知症になっても安心して過ごせる地域の居場所づくり

入口で参加費の100円を払って受付を済ませ、席に座ると「コーヒー、紅茶、緑茶の中から好きなものを選びます。そして、飲み物を飲みながら、参加者の皆さんとお話をします。「ホッと・ひといきカフェ」は、地域の皆さんが中心となって組織された実行委員会が運営しています。ボランティアスタッフの皆さんや、地域包括支援センター・社会福祉協議会の職員さんなど介護の専門職の方も参加されています。

このカフェがスタートしたのは平成27年9月。「もの忘れなど認知症への不安があっても、外に出てみんなと話ができる場所をつくらう」と、篠山市では第1号となる認知症カフェがスタートしました。全国的にも、認知症の方が安心して過ごせる地域の居場所づくりとして、普及が進んでいます。

また、カフェはボランティアスタッフの皆さんの熱い思いと、市からの運営支援、参加者からの参加費で運営されています。



## 多くの皆さんに参加してほしい

この日の参加者はスタッフなど合わせて約10人。私は、参加者の皆さんと楽しい遊びができたらいなと思いい、手作りの「すごろく」を持参しました。参加者の皆さんに「懐かしい遊びで、楽しかったよ」などと声をかけてもらえたので、とてもうれしかったです。

このような遊びの他にも、歌や折り紙など、日によっていろいろなことをされています。12月に行われたクリスマス会では、地域のボランティアさんの声掛けで音楽グループ



城下まち会館は篠山郵便局の南側にあります

- 認知症カフェは
- ・認知症の本人が家族と一緒に集える場
  - ・介護者に役立つ情報交換ができる場
  - ・同じ思いの人に出会える場
  - ・仲間が集う場
  - ・地域の人が認知症を正しく理解する場

3月の予定は下記のとおりです。いずれも参加費は100円。

### ホッと・ひといきカフェ

とき 3月13日(月)・23日(木)  
13:30～15:30

ところ 城下まち会館(北新町)

#### 問い合わせ

東部地域包括支援センター ☎558-0324  
西部地域包括支援センター ☎594-3776

### たきたきカフェ(毎月第1日曜)

とき 3月5・19日(日)  
13:30～15:30

※3月のみ19日も実施。

ところ 篠山東デイサービスセンター(小田中)

問い合わせ 医療法人社団紀洋会 グループホーム篠山東 ☎558-0622

## たきたきカフェ



2月5日に行われた「たきたきカフェ」の様子。まだ4回目ということもあり、「多紀有線放送の案内を聞いて初めて来た」という方が多くおられました。趣味のハーモニカを演奏し、みんなで歌も歌うなど楽しいひとときを過ごされていました。所長の片野さん(写真右)は「認知症の方を中心に、地域の皆さんが安心して集える場にしていきたい」と話されていました。



「あにまーと」の皆さんが参加されるなど、地域の支援の輪が広がっています。  
スタッフの皆さんは「ここは多くの仲間が集う場。家に閉じこもりがちの方などはぜひ誘い合わせて参加してほしいです。また、介護や認知症などに関心のある方で、お手伝いいただける方は一度見に来てくださ」と話されています。

## 第2号の「たきたきカフェ」

先に紹介した「ホッと・ひといきカフェ」に続き、第2号の認知症カフェ「たきたきカフェ」が平成28年11月に始まりました。

こちらも地域の皆さんが主体となった実行委員会で運営されており、介護施設で開催されています。施設の利用者も、地域から来られる参加者と交流し、職員もスタッフとしてカフェの運営を手伝います。

実行委員の方は「スタートして4回目ですが、徐々に参加者も増えていきます。施設の職員さんに助けてもらっていますが、地域の皆さんにもボランティアとして参加してほしいです」などと話されていました。

## みんなで話そう

認知症は誰もがなる可能性のある身近な病気です。今、65歳以上の10人に1人が認知症で、これからは認知症高齢者は増えていくといわれています。

しかし、本人や家族も認知症のことをぎゅぎゅ受け入れるまでには、さまざまな苦悩や葛藤があるとスタッフの方が話していました。そんな時は悩みを抱え込まず、こういった場所を利用することで、何かのヒントを見つけたいと思います。

そして何より印象に残ったことは、参加者やスタッフの皆さんがみんな笑顔でカフェを楽しんでいるということでした。ぜひ皆さんの笑顔に出会いに来てください。



リポーター 大符 雄輝さん (住吉台)