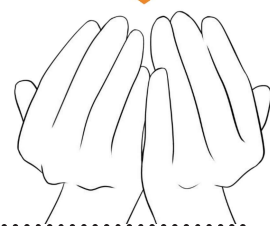


地域の中に

オレンジ色のぬくもりを

9月は認知症月間です。今回は、市内に広がるオレンジカフェについてお知らせします。



オレンジカフェを知っていますか？

オレンジカフェは、認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門職など、年齢や立場に関係なく、認知症に関心のある人なら誰でも気軽に利用できる憩いの場です。参加は自由で、お茶を飲んでおしゃべりしたり、レクリエーションをしたりして自由に過ごせるほか、認知症について知る、学ぶ、考えることもできます。

オレンジカフェの発祥は、1997年にオランダで始まったアルツハイマーカフェといわれています。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）に明記され、3年後の新オレンジプランでは、全市町村での設置を目指すこと

いう目標が示されました。

2024年度の調査では、47都道府県1599市町村（約92%）で、9105のオレンジカフェが運営されていることが分かっています。

認知症になっても安心して暮らせる地域に

認知症は、目に見えない病気のため、周囲が気付かず、知らず知らずのうちに本人が孤立してしまうことがあります。また、周囲や地域の人々が認知症に関する正しい知識や理解がない状況では、社会的な偏見により、本人や家族は、悩んでいるも周囲に言えずに悩みを抱え込んでしまうことがあります。

オレンジカフェは、認知症の人やその家族が、地域住民や認知症の専門職と交流しながら、情報共有や相

問

介護保険課 介護相談係
☎ 0263-520280
内線2131

―表紙の写真―

オレンジカフェつどいのスタッフ、ケアマネジャーと内山市郎さん・千代子さん夫婦（前列左・中央。上西条）。初めのうちは千代子さんの付き添いでしたが、今では、千代子さんがデイサービスでカフェをお休みする日も知り合いを誘って参加するという市郎さん。「カフェの日はみんなで歌っておしゃべりして、言葉に出さなくても妻の楽しそうな様子が伝わってきます」



互理解を深めるための場として運営されています。また、介護をする家族や、初期の認知症の人の支援の場としても大きな役割を担っています。こうしたオレンジカフェが地域に増え、浸透することで、「認知症になっても安心して暮らせる地域」につながっていきます。

..... 映画や体験会で、認知症のことを考えてみませんか？

認知症になっても自分らしく

映画「オレンジ・ランプ」上映会で考える、支え合う地域づくり

39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話を基に描く物語。認知症になっても自分らしく暮らせる社会とはどのような社会なのか。映画をとおして、互いに支え合う地域づくりについて考えてみませんか。

- 期日 9月15日(火)
 - 時間 10:00～12:00 (9:30開場)
18:30～20:30 (18:00開場)
 - 場所 レザンホール大ホール
- ※申し込み、参加費は不要です。



あったかスイッチON！ 認知症見守り・声かけ体験会

認知症の人が困っているのを見掛けたときに、どのように声を掛けたり見守ったりすればいいのかを、認知症の基礎知識を学びながらロールプレイングで体験します。

- 日時 10月10日(土) 10:00～11:30 (9:30開場)
- 場所 ふれあいセンター広丘集会所
- 定員 50人 (先着順)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 右のコード（電子申請）または介護保険課介護相談係へ電話でお申込みください。
- 申込期間 9月7日(月)～25日(金)





オレンジカフェってどんなところ？

オレンジカフェについて、Q&Aで紹介します。



Q 市が運営しているの？

A オレンジカフェは、介護保険サービスなどの公的な制度ではなく、地域のボランティアの皆さんなどにより運営されています。

Q どんな活動をしているの？

A 基本的には、お茶を飲みながら参加者同士で自由におしゃべりをして過ごす場所です。他にも、早口言葉などで頭の体操をしたり、みんなで歌を歌ったり、体操をしたりと、それぞれのオレンジカフェでいろんな活動をしています。

Q 料金はかかるの？

A それぞれのオレンジカフェにより異なりますが、飲み物や菓子代として、100～200円の参加費を集めているところが多いです。

Q 地区や年齢など、参加の条件はあるの？

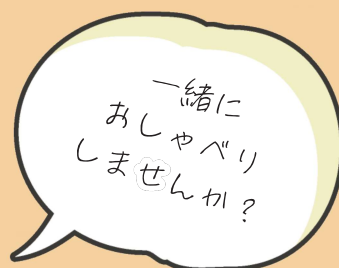
A 地域の居場所なので、参加の条件はありません。地区や年齢に関係なく参加できます。市内のオレンジカフェでは、認知症の人やその家族をはじめ、介護や福祉の専門職、民生委員、認知症サポーター養成講座を受けた人、地域住民、高校生ボランティアなど、さまざまな人が集まって交流しています。



●次のページでは、市内のオレンジカフェを紹介します。



市内の オレンジカフェ 紹介します



市内には、毎月定期的に行われているオレンジカフェが4カ所、不定期で行われているオレンジカフェが2カ所あります。どのオレンジカフェも、お住まいの地区に関係なく参加できます。

オレンジカフェつどい



「認知症のひと
家族の会」のメンバー
が運営しています。



市内で最初のオレンジカフェです。「認知症になっても、介護する立場になっても、人としての尊厳が守られ、日々を穏やかに暮らし続けていきたい」という会の理念に基づき活動しています。カフェとは別に、認知症の人の家族が相談できる「家族の会」もやっていますが、カフェではとにかく笑って帰ってほしいです。予防するという意識ではなく、久しぶりに顔を合わせてたくさんおしゃべりして帰ってもらうことを大切にしています。

■日時 毎月第4金曜日 13:30～15:30

■場所 ふれあいセンター洗馬

■参加費 100円（茶菓子代）

■問い合わせ 介護保険課 介護相談係 ☎0263⑤0280 内線2137

オレンジカフェふれひろ

利用者の皆さんに「ここは自分の居場所」と感じてほしいという思いから、こちらでやることを用意するよりも、皆さんがやりたいことを実現できるようお手伝いしています。利用者の皆さん同士の会話の時間を大切にしていって、会場のレイアウトを変えるなど、いろいろな人と話ができるように工夫しています。初めて参加する人がいると、自然に他の利用者の皆さんが声を掛けてくれる温かい雰囲気があり、毎回とても盛り上がっています。

塩尻市社会福祉
協議会が運営して
います。



■日時 毎月第1土曜・第3木曜日 13:00～15:00

■場所 ふれあいセンター広丘

■参加費 100円（茶菓子代）

■問い合わせ ふれあいセンター広丘 ☎0263⑤15070

オレンジカフェ・イースト



元民生委員の
同期の仲間で
運営しています。



一番の目的は、ここに来ておしゃべりしてもらうこと。一人暮らしの人も多いので、外に出て交流することが大切だと思います。地域の中にそういう場所がもっと増えていけばいいですね。

皆さんが毎回楽しみにしてくれるのが私たちの張り合いになっています。自分たちが楽しくないと続けられないですから。入院などでしばらく顔を見なかった人が、元気になってまた来てくれたときは、うれしいですし、続けてよかったと思います。

■日時 毎月第3水曜日 13:30～15:30

■場所 ふれあいセンター東部

■参加費 200円（茶菓子代）

■問い合わせ 介護保険課 介護相談係 ☎0263⑤0280 内線2131

オレンジカフェひまわり

「認知症になっても明るく生きていきたい」という思いで、元気で明るいイメージの「ひまわり」と名付け3月にオープンしました。楽しくおしゃべりをメインにしつつ、地域の人や家族に認知症への理解を深めてもらえるよう、ミニ講座や、本やパンフレットの展示もあります。認知症になっても元気に楽しく過ごせるよう、みんなでできるレクリエーションも工夫しています。入れたてのコーヒーもおいしいと好評なので、お気軽にお越しください。

介護職などの経験
のある仲間で運営
しています。



■日時 毎月第3土曜日 13:30～15:30

■場所 大門地区センター

■参加費 200円（茶菓子代）

■問い合わせ 介護保険課 介護相談係
☎0263⑤0280 内線2131



オレンジカフェかたおか

片丘地区の各所で開催しています。福祉や介護の専門職がいるので、認知症のことや介護のことなど、専門的な相談ができます。「電話や窓口での相談は気が引ける」という人も、お茶を飲みに来て、お気軽にご相談ください。

■問い合わせ ふれあいセンター広丘
☎0263⑤5070

福祉・介護の
専門職が運営
しています。



志学まごころカフェ

塩尻志学館高校で福祉の勉強をしているメンバーで、6月に第1回目を開催しました。「孫世代」の私たちと「真心を込めた関わり」という意味を込めて「志学まごころカフェ」と名付けました。スマホ講座やゲーム、デザート作りなどを通して楽しく交流できたらいいと思います。

高校生が運営
しています。

■場所 塩尻志学館高校桔梗会館

■問い合わせ ふれあいセンター
広丘 ☎0263⑤5070

