

都筑区認知症カフェ連絡会 Vol.2

都筑区には現在9か所の認知症&予防カフェがあります。(裏面 MAP 参照)認知症の方もそうでない方も、家族の方も、ちょっと心配な方も、誰もが参加できる気軽でオープンなカフェです。楽しいイベントを通して、心も体もリフレッシュできます。医師や社会福祉士なども参加していますので、気軽に相談できる場になっています。皆様のご参加をお待ちしております。

第10回都筑区認知症フォーラム

に参加しました。

8月30日から区民ホールで行われた認知症パネル展に出展し、最終日の平成30年9月5日、都筑公会堂で行われた「第10回都筑区認知症フォーラム」に参加致しました。

第一部の基調講演は、昭和大学横浜市北部病院の認知症看護認定看護師である佐藤啓(さとう けい)氏による「認知症になる前に知っておきたいこと」です。認知症とはどのような病気か、認知症の基本的なケアについてお話を頂きました。



第二部では、都筑区認知症サポート連絡会の徳永さんの、都筑区内での認知症支援の取り組みの紹介に続き、都筑区認知症カフェ連絡会の横尾さんから、認知症カフェでやっていることを紹介頂きました。

今回、第10回都筑区認知症フォーラムを記念し、都筑区認知症カフェ連絡会が中心になって「つづき認知症川柳」を募集し、その作品の紹介と優秀賞・最優秀賞の発表と表彰を行いました。

つづき認知症川柳

- 最優秀賞 認知妻 ふとしたしくさに 惚れ直し (あざさん)
- 優秀賞 そうそうと 話ちがえと 笑い合う (里の秋)
- 優秀賞 「これ私」写真の中の孫を指す (みほりん)
- 出品作 忘れてた? イントロ出れば 歌い出す (浜のアキラ)



- 惚けてなお 我家恋しい 帰りたい (いつこ)
- 何だっけ 忘れたことを 忘れてる (浜のアキラ)
- 私のパンツ はいてないかと 孫に聞く (里の秋)

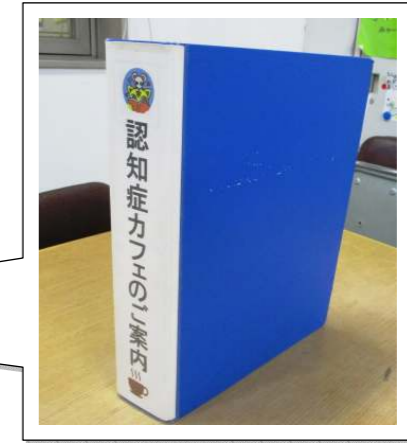
ごちそうさま! 3分待たずに ご飯まだ? (としほあちゃん) 都筑区認知症カフェ連絡会代表の横尾さんのんぴりと「お散歩」できる 町が好き (みほりん)

忘れ去り 良かったことも ある記憶 (勿忘草) 以上10作品

上記作品はタウンニュース都筑区版にも掲載されました。

第三部では、センター南を中心に活動を行っている「ブルーグリーンアンサンブル」による楽しみ企画の「ミニコンサート」を行いました。グループ名は市営地下鉄ブルーライン・グリーンラインにちなんでいます。懐かしい音色のハーモニカ・ギターとキーボードの組み合わせで、井上陽水の「少年時代」や懐かしいメロディー・「ブルーライトヨコハマ」などを参加者一同で合唱いたしました。

認知症カフェちらしファイルを都筑図書館の地域情報発信コーナーに設置しました。



都筑区役所が開まっている日でも認知症カフェ関連のチラシをご覧になれます。都筑図書館は月に1度の施設点検日や年末年始などの休館日を除き、月曜から土・日・祝日も開館しております。(休館日について詳しくは都筑図書館ホームページをご覧ください)

認知症展示の際に作成したブックリスト「知ることからはじめよう 認知症・介護予防の本」も同じファイルにございます。

※ブックリストは都筑図書館のホームページでもご覧いただけます。

「知ることからはじめよう 認知症・介護予防の本」

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/library/chiiki/tsuzuki/bl-ninchishou.html>

都筑図書館では他にも認知症や認知症介護関連の本をそろえております。図書がおいである棚には見出しを付けてあります。

▼見出しのついた棚



▼都筑区認知症&予防カフェMAPの掲示



また、毎年9月には、都筑区役所 高齢・障害支援課と連携して認知症展示も行っています。認知症について知りたい方、認知症カフェを始めてみたい方、ぜひご来館ください。

▼2018年度の認知症展示の写真



★都筑図書館のご案内★

開館時間 平日の火～金:午前9時30分～午後7時まで

土・日・祝日・月:午前9時30分～午後5時まで

月に1度施設点検日があります。

詳細は都筑図書館のホームページでご確認ください。

「都筑図書館 ホームページ」

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/library/chiiki/tsuzuki/>

カフェ連主催研修会

平成30年10月28日(日)にカフェ連主催の研修会を行いました。
 講師:カフェ連代表の横尾佳子 内容:「認知症カフェ最新情報」
 「海外(オランダ・イギリス)のカフェの内容の紹介」「日本との違い」
 そして「今後のカフェ運営の継続のためにおさえておきたいポイント」を、
 基本的に立ち寄りつつお話ししました。
 最後の30分は、参加者全員で向き合いフリートークを行いました。
 各カフェの抱える課題や他カフェの様子などがわかり貴重な時間となりました。
 このような機会をもっと積極的に持つ必要性を感じます。



カフェ紹介①

《ほほえみ交流カフェ》

都筑区(横浜市?)で一番最初に出来たカフェです。認知症になっても安心して暮らせる町作りを目指し、毎回専門家が行く認知症に関連するミニ講座と、歌や体操などを行うお楽しみコーナーを開催しています。認知症の方やそのご家族、介護者や認知症予防のための方も集まっています。お茶とお菓子でおしゃべりするコーナーもあります。男性の出席者も増加中。
 場所:ライフトウンセンター南集会所。会費:100円 原則毎月第一火曜日13:30~15:30

《どんぐりカフェ》

当カフェは「ほほえみ交流カフェ」のサテライトとして荏田南地区の西端をカバーしている区内最小のカフェです。地域特性として老人ホームやグループホーム、多機能型施設、また当事者と家族のためのサロンが充実した地区であり、多くはそこを利用しています。よって当カフェは、健康者やMCI傾向の方を対象に、知識の普及や予防活動に重点を置いて活動しています。毎月第三火曜日13時半~。200円。荏田南三丁目自治会館。

《認知症&予防カフェ コツコツ》

「大好きな地域でずっと暮らし続けたい」と願う、地域ボランティアが中心となり運営。専門職がおり、認知症や介護についていつでも個別に相談でき、また認知症について理解のあるスタッフがさりげなく目を配り、お声掛けなどサポートをしています。季節の生花やコーヒーで寛ぎ、お喋りを楽しんでいただきながら、前半は医師や専門職の講話、後半は地元のミュージシャンや一芸に秀でた方のイベントなどを楽しみます。どうぞお気軽においでください。
 参加費200円 毎月第三日曜日 13:30~15:30

《ふれあい大柵カフェ》

ふれあい大柵カフェでは、笑顔で受付し参加費の100円をいただきます。そのさいの会話も「一人で来られた」など日常会話、世間話を大切にしながら靴を脱ぎスリッパに履き替えてもらいます。この時も何気なくスタッフが見守っています。まずは一服お茶をお出し一息ついてもらいます。お仲間が来られると「こっち」など声が飛び交います。揃ったところで
 1、いつもの体操(マグロの刺身、ダンスの引き出し)声を出して元気よく
 2、認定看護師さんの小話
 3、コグニサイズ(頭と体を同時に使う体操)
 身体を動かした後のコーヒータイムでは、それぞれのテーブルで、話に花が咲きます。
 4、健康口腔体操を歯科衛生士さんで行い最後には大柵の歌を合唱します。
 年に数回は「大柵古地図」の作成をめざしています。昭和30年頃の大柵町を思い出し、地図を完成するために昔懐かしい思い出を話し合っています。どんなときにも、テーマの「おたがい様」を大切にしています。

《ファミリーカフェ》

都筑区で9番目に出来た認知症&予防カフェです。池辺町にはちょっと気軽に、お茶飲みながらおしゃべりできるところがなく、病院や包括からも遠いので、病気の事や他気軽に相談できる場所として、階段のない入りやすいフリースペースで楽しんでいます。自然と認知症の勉強をケアマネージャーさんや包括の方に教えていただいています。歌あそびゲームあそび楽しんで、リラックスできる場所です。
 開催日 毎月第2金曜日 13時~14時半 池辺町2842 代表者 森 悦子(090-3691-7340)

カフェ紹介②は、次号ご期待ください。

都筑区認知症&予防カフェ MAP

認知症&予防カフェ コツコツ
 毎月第三日曜日
 13:30~15:30
 北山田小コミュニティハウス
 (北山田5-14-1)
 赤澤 045-592-0443

さわやかカフェ ハーモニー
 毎月第二木曜日
 14:00~15:30
 東山田1丁目公民館
 (東山田1-31-18)
 小熊 045-591-3884

ふれあい大柵カフェ
 毎月25日 14:00~15:30
 大柵町公民館
 (大柵町477)
 中川地域ケアフラザ
 045-500-9321

クオール薬局 認知症予防カフェ
 奇数月第二土曜日
 14:30~16:00
 クオール薬局港北店
 (茅ヶ崎中央36-6)
 村上 045-949-5800

どんぐりカフェ
 毎月第三火曜日
 13:30~15:30
 荏田南3丁目自治会館
 (荏田南3-23-2)
 佐藤 045-948-4810

ほほえみ交流カフェ
 毎月第一火曜日(原則)
 13:30~15:30
 ライフトウンセンター南
 集会所(大丸11)
 小泉 090-2208-7352

認知症&予防カフェ とんとんセンター南
 毎月第四木曜日
 13:30~15:30
 クッドタイムリビング
 センター南 サロン桜草
 (茅ヶ崎中央56-9)
 鈴木 045-944-0740

仲町台 認知症&予防カフェ
 毎月第四火曜日
 14:00~16:00
 フロムナード仲町台
 レストランボナサルーテ
 (仲町台5-7)
 鞠子 045-943-2500

ファミリーカフェ
 毎月第二金曜日
 13:00~14:30
 フリースペース泉
 (池辺町2842)
 森 045-935-5357

凡例
 カフェ名
 開催日・時間
 開催場所(住所)
 問合せ先

※マップの色分けは、ケアフラザの担当エリアを示しています。

各カフェの開催日一覧		2019年											
問合せは上記マップ参照	参加費	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
① ほほえみ交流カフェ	100円	8	5	5	2	7	4	2	6	3	1	5	3
② 認知症&予防カフェ コツコツ	200円	20	17	17	21	19	16	21	18	15	20	17	15
③ さわやかカフェ ハーモニー	200円	10	14	14	11	9	13	11	8	12	10	14	12
④ クオール薬局港北店		1月はお休み 上記開催者にお問い合わせください。											
⑤ 仲町台認知症&予防カフェ		上記開催者にお問い合わせください。											
⑥ とんとんセンター南	300円	24	28	28	25	23	27	25	22	26	24	28	26
⑦ ふれあい大柵カフェ	100円	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
⑧ どんぐりカフェ	200円	15	19	19	16	21	18	16	20	17	15	19	17
⑨ ファミリーカフェ	100円	11	8	8	12	10	14	12	9	13	11	8	13

都筑区認知症カフェ連絡会

問合せ 代表 横尾佳子 080-5173-4503

この事業は都筑区社会福祉協議会善意銀行の配分を受けています。 2019 1/1 発行