~地域の輪を広げよう~



令和5年8月発行 千葉市保健福祉局健康福祉部地域包括ケア推進課

目次

★印:認知症の人が修了者とともに活動・活躍しているチームオレンジの事例

1	はじめに ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1 ページ
2	認知症サポーターステップアップ講座とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2 ページ
3	チームオレンジとは ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3 ページ
4	活動事例	
(1)	修了者による認知症カフェ(いつものカフェ)の立ち上げ・運営(弁天圏域)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 ページ
(2)	修了者による認知症カフェ(さくらカフェ)の立ち上げ・運営(中央圏域)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6 ページ
(3)	修了者と協働しながら認知症サポーターキッズ養成講座を開催(松ケ丘圏域)・・・・・・・	7 ページ
(4)	当事者が参加する居場所サロン(~Tea House わかば~)(松ヶ丘圏域)・・・・・・・	8ページ
(5)	休止中の認知症カフェ再開に向けて(若年性認知症当事者の居場所づくり)(浜野圏域)・・・・	9 ページ
(6)	修了者による認知症カフェ(花園みんなのカフェ TOMO)の運営支援(花園圏域)・・・・・	10 ペーシ
(7)	地域住民と考える集いの場(ふみこさん家)(幕張圏域)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11 ペーシ
(8)	交流サロン(認知症カフェ「アイリス」)の運営サポート(園生圏域)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12 ペーシ
(9)	Green カフェ(認知症カフェ)の運営サポート(天台圏域)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	13 ペーシ
(10) ジュニア認知症サポーター養成講座の開催 (小仲台圏域) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	14 ペーシ
(11) あんしんケアセンター稲毛で開催する認知症 SOS 声かけ訓練の補助(稲毛圏域)・・・	15 ペーシ
(12) サポーターの協力により、地域に根付くカフェ(気楽に桜木)(桜木圏域)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16 ペーシ
(13)ティータイムに、デニーズで本人ミーティング(桜木圏域)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	17 ペーシ
(14) 修了者による認知症カフェ(転ばぬ先の杖)運営支援(大宮台圏域)・・・・・・・・・・・・)	18 ペーシ
(15) きんようカフェ(認知症カフェ)でのボランティア活動(誉田圏域)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	19 ペーシ
(16) 講座修了者による認知症カフェ(ほっとくるカフェ)の立ち上げ・運営(磯辺圏域)・・・・	20 ペーシ
5	講座修了者の声〜ステップアップ講座を受講して〜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	21 ペーシ
6	参考	24 ペーシ
_		

はじめに

本市において、2020年(令和2年)で認知症の人は23,586人となり、65歳以上の高齢者の約11人に1人が認知症の人となりました。

認知症はだれもがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることを含め、 多くの人にとって身近なものとなっています。

こうした中で、認知症の人や家族が希望をもって暮らし続けられるよう、本市ではさまざまな取組を実施しています。

その取組の一つである「認知症サポーターステップアップ講座」は、認知症の人や家族の希望や支援ニーズについて、ご本人たちと考え、叶えていくボランティアを養成するための講座で「認知症サポーター等活動促進事業」として平成 30 年度から毎年実施しています。

認知症サポーター養成講座を受講した「認知症サポーター」を対象とした当講座の 受講者は令和 4 年度末で **250 名**となり、認知症の人や家族の希望や支援ニーズ に沿った活動を希望する「修了者名簿」に登録している方は **173 名**となりました。

認知症サポーターステップアップ講座を受講された方の活動は、認知症カフェでのボランティアや、交流の場の立ち上げや運営、小・中学生向け認知症サポーター養成講座の開催支援等、認知症の方やご家族との直接的な関わりから認知症の正しい理解を深める普及活動まで、多岐に渡っています。

認知症サポーターステップアップ講座を修了した方の活動を事例集にまとめることで、 認知症サポーターとして活動を考えている方のヒントになること、また、この冊子を手に 取った認知症の方やご家族に少しでも安心や希望を届けることができたら幸いです。

認知症と診断された後、ご本人やご家族にはさまざまな環境の変化、心境の変化があると思います。ご本人やご家族が一人で抱えず、ご自身にとって心休まる時間、楽しい時間、自分らしくいられる時間が過ごせる"居場所"ができるよう、「人の輪」が広がっていくことを願います。

~この事例集はあんしんケアセンターと共同で作成しました~



認知症サポーターステップアップ講座とは?

対象:認知症サポーター養成講座を受講した「認知症サポーター」のうち、実際の

活動を希望する方

目的:認知症の人や家族の支援ニーズや希望を叶えるボランテイアを養成する

内容:千葉市の現状と施策について/認知症の人の理解と対応

コミュニケーションの基本と実践/チームオレンジと講座修了後の活動紹介

ボランティア登録について

講師:認知症地域支援推進員・千葉県認知症コーディネーター(※1)

(※1)認知症地域支援推進員・千葉県認知症コーディネーターとは、国や県の指定の研修を受けた「認知症施策の推進役」で、あんしんケアセンターや行政に配置されています。千葉市では推進員らが班を結成(通称:みかんの会)して活動しており、当講座は、認知症サポーターステップアップ講座班に属するメンバーで企画・運営しています。

講座の様子



(活動をイメージした声かけのロールプレイ)



(認知症になった時、大切にしてほしいことを考える)

修了者名簿掲載者人数

中央	花見川	稲毛	若葉	緑	美浜	市外	合計
35名	22名	39名	31名	24名	20名	2名	173名

(令和5年3月末現在)



「認知症サポーターステップアップ講座」の開催状況は千葉市のホームページで確認♪



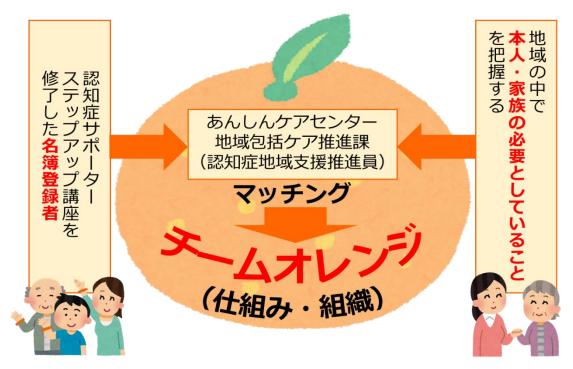
チームオレンジとは?

認知症サポーターステップアップ講座を受講した「認知症サポーター」等が認知症の 人やその家族の希望や支援ニーズに合った具体的な支援に繋がるための仕組みや組 織を「チームオレンジ」といいます。

チームオレンジは、「認知症サポーター = 支援する人」、「認知症の人 = 支援される人」という概念を超え、認知症の人や家族がチームの一員として参加したり、役割を持ち、認知症の人や家族の希望や困りごとを継続して実践することが目指されています。

本市では、認知症の人や家族と修了者のマッチングを認知症地域支援推進員が担っており、図に表すと下記のようになります。

(下記図)



本市では、令和5年8月現在5つのチームオレンジが立ち上げられています。

一人ひとりが尊重され、その本人に合う"かたち"での活動ができる場所が増え、認知症の人の多くが抱えている生きづらさや、外出、買い物、移動、趣味活動等を行う上での障壁を減らしていく一つの取組としてチームオレンジの活動が推進されていくことを目指します。



活動事例

活動事例の取組に関する問い合わせは 地域包括ケア推進課 または 圏域のあんしんケアセンター までご連絡ください。

記入日:令和5年8月5日

区(圏域)	中央区(弁天圏域)
活動場所名	いつものカフェ
修了者活動開始日	令和5年3月3日

★認知症サポーターステップアップ講座修了者による認知症カフェの立ち上げ・運営

【参加者】

- ○認知症の人とその家族など 1~3名 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者2名
- ○地域住民 3~4名
- ○生活支援コーディネーター弁天圏域 など

【活動までの流れ】

令和 4 年 9 月より、認知症サポーターステップアップ講座修了者がコミュニティカフェのレンタルスペースにて、認知症サポーター養成講座を定期開催していた。一方、レンタルスペースから徒歩圏内に住む認知症の人の家族から「認知症の人とその家族が参加できる交流の場」を求める声があった。

令和 5 年 1 月 生活支援コーディネーター・地域包括ケア推進課より、家族の声・認知症カフェの概要を伝えたところ、令和 5 年 3 月にレンタルスペースでの認知症カフェを立ち上げることを決めた。

令和 5 年 3~4 月 打ち合わせ(3 回)、市内の認知症カフェの見学などを行い、地域包括ケア推進課より活動に賛同する認知症サポーターステップアップ講座修了者の紹介を受けた。

令和5年5月20日初回開催。参加者12名。

【活動内容】

- ○第 3 土曜日 14:30~16:30 (8 月休み・認知症サポーター養成講座開催時は~17:00)
- ○お話し会(フリートーク)、音楽(楽器に触れるなど)、認知症サポーター養成講座など
- ○認知症当事者や家族のやりたいことや困りごとに沿った活動
- ○毎回約7名程度参加

【(認知症サポーターステップアップ講座修了者が)大切にしていること】

- ○どんなに些細なことでも、活動に参加・協力し続け、努力をすること。
- ○参加者と支え合い、癒され、豊かさに繋がる過程を楽しむこと。共に生きること。









記入日:令和5年8月5日

区(圏域)	中央区(中央圏域)
活動場所名	さくらカフェ
修了者活動開始日	令和5年6月3日

★認知症サポーターステップアップ講座修了者による認知症カフェの立ち上げ・運営

【参加者】

認知症の人、介護をしている人、地域住民、民生委員、千葉市生活支援コーディネーター中央区

【活動までの流れ】

令和5年1月 修了者が認知症サポーターステップアップ講座修了者交流会に参加

令和5年2月 修了者より生活支援コーディネーターへ認知症カフェ立ち上げの相談/訪問

令和5年3月 修了者と生活支援コーディネーターが開催場所の検討・視察

(自治会館、近隣の地域交流スペース)

令和5年4月 開催場所の決定(修了者の自宅兼店舗)/打合せ

令和5年5月 準備(チラシ作成、開催周知、補助金申請、近隣の認知症カフェ見学等)

令和5年6月 初回開催

【活動内容】

日 時 毎月 第1十曜日 10時~12時 ※飲食店は定休日

場 所 千葉市中央区新町 22-4 うなぎ天ぷら御料理大内

参加者 10 名程度

内容交流、情報交換等

【大切にしていること】

地域の認知症の方やご家族、ひとり暮らしの方など、どなたでもお越しいただけます。 安心して「認知症」について話したり、ちょっとひと息ついたり…自由におしゃべりできる 心地よい居場所づくりを目指しています。









記入日:令和5年8月15日

区(圏域)	中央区(松ケ丘圏域)
活動場所名	圏域内の中学校4校
修了者活動開始日	令和4年7月26日

★ステップアップ講座修了者と協働しながら認知症サポーターキッズ養成講座を開催

【参加者】

- ○中学校1年生・教員(圏域内の中学校4校)○認知症サポーターステップアップ講座修了者
- ○中央区高齢障害支援課 ○あんしんケアセンター松ケ丘

【活動までの流れ】

令和 4 年 7 月、あんしんケアセンター松ケ丘主催で圏域内在住のステップアップ講座修了者を対象 に交流会を開催し、中学校で開催する「認知症ポーターキッズ養成講座」への協力を働きかける。

以来、多くの修了者の方に講座内の寸劇にご協力いただいている(現在まで計 6 回開催・8 名の修了者が参加)。

【活動内容】

○講座内で行う寸劇(おじいさん or おばあさん役・娘役・孫娘役など)※練習含む

【大切にしていること】

- ○講座内の寸劇で認知症のおばあさんやその家族とのやり取りを観てもらいながら、わかりやすく認知症 の特性やその対応の仕方を学んでもらうこと。
- ○あんしんケアセンターとステップアップ講座修了者が連携を図り、地域へ認知症に対する理解を拡げていくこと。







圏域内の中学校で開催した認知症サポーターキッズ養成講座の様子

記入日:令和5年8月15日

区	(巻	域)	中央区(松ケ丘圏域)
活	動	場	所	名	Tea House わかば
修	了者	活動	開始	日台	令和5年7月25日

★認知症当事者の方が参加する地域の居場所サロン ~Tea House わかば~

【参加者】

- ○認知症当事者 ○民生委員
- ○Tea House わかば主催者(認知症サポーターステップアップ講座修了者)・参加者
- ○あんしんケアセンター松ケ丘 (認知症地域支援推進員)

【活動までの流れ】

~Tea House わかば~ 地域の居場所サロンとして、①茶話会 ②ちばしいきいき体操 ③ランチ交流会 ④わかば散歩 を実施している。

令和 5 年 7 月、認知症当事者である男性(※居場所がわからず迷子になってしまうことがある)の「外を自由に歩きたい」との声から、認知症地域支援推進員の働きかけにより、ステップアップ講座修了者がサロンの代表を務める「わかば散歩」に参加するようになる。サロン代表者は、男性の散歩をサポートするために民生委員や他のメンバーに相談に乗ってもらっている。

【活動内容】

○散歩(1 時間ほど)※集合場所のサロンから男性のお宅に寄って散歩がスタート

【大切にしていること】

○当事者の方を含めた地域交流の機会を設けるとともに認知症に対する理解を拡げていくこと

【写真・チラシ等】



わかば散歩の様子

記入日:令和5年8月8日

区(圏域)	中央区(浜野圏域)
活動場所名	カフェ濱野館
修了者活動開始日	令和5年6月27日

★休止中の認知症カフェ再開に向けて(若年性認知症当事者の居場所づくり)

【参加者】

- ○若年性認知症当事者
 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者
- ○あんしんケアセンター浜野、浜野圏域生活支援コーディネーター

【活動までの流れ】

- ・H30.1.25 に、第 1 回認知症カフェーおしゃべり処濱野館"開催:障害者施設ハピネス浜野主催毎月第 4 木曜日に定期開催していたが、新型コロナ感染症の流行により、R2.1 を最後に休止中。
- ・R4.10.19 に、認知症カフェ再開のきっかけとして、圏域内の若年性認知症当事者の方を招き、「認知症について考えるカフェ」を開催した。

【活動内容】

- ・R5.6.27 に開催した交流会で、認知症カフェ再開に向けて活動していくことで、了承を得た。
- ・R5.7.15 開催の「SDGs イベント」内の出張、認知症カフェ濱野館"を担当していただいた。

【大切にしていること】

・休止中のカフェを以前のまま再開するのではなく、協力してくださる修了者の方々と一緒に新しいカフェの形を考えていきたいと思っています。









記入日:令和5年8月14日

区	(巻	域)	花見川区(花園圏域)
活	動	場	所	名	花園みんなのカフェ TOMO
修.	了者	活動	開始	日台	令和4年10月4日

★認知症サポーターステップアップ講座修了者による認知症カフェの運営支援

【参加者】

- ○認知症の方やその家族等 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者
- ○地域の子供・住民 ○近隣の介護事業所(小規模多機能 がってん!となり組)
- ○生活支援コーディネーター (花園圏域・花見川区)

【活動までの流れ】

令和4年8月、生活支援コーディネーターより「花園みんなのカフェ TOMO」主催者に対し、認知症カフェも兼ねた場とすることを提案。

もともと子供の居場所を中心に活動をしていたが、すでに認知症の方やその家族も参加していたことから、その後、認知症カフェとしても活動していくこととなる。

同年9月、生活支援コーディネーターが地域包括ケア推進課より認知症サポーターステップアップ講座修了者名簿の情報提供を受け、10月に修了者1名の希望に沿い、活動を見学。

見学当日から現在に至るまで継続的に活動の運営に携わっている。

【活動内容】

- ○毎週火曜日 14:00~17:00 毎月第1土曜日 11:00~14:00
- ○毎回子どもも含め、20 名程度参加
- ○誰でも気軽に自由に過ごせる居場所、移動販売への場所の提供、土曜日は主にイベント開催

【大切にしていること】

○誰でも自分らしく過ごせて、誰にとっても居心地のよい場所であること。





当事者と子どもが将棋をする様子

記入日:令和5年8月4日

区	(巻	域)	花見川区(幕張圏域)
活	動	場	所	名	ふみこさん家
修.	了者	活動	開始	日台	令和5年3月24日

★地域住民と考える集いの場

【参加者】

- ○地域住民 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者 ○民生委員
- ○花見川区社会福祉協議会1層生活支援コーディネーター
- ○第2層生活支援コーディネーター幕張圏域(認知症地域支援推進員兼務)(以下、SCと記載)

【活動までの流れ】

- ○認知症サポーターステップアップ講座修了者の隣人宅に住んでいる方が施設入所することとなり、修 了者とご家族の間で住んでいた家を地域の集いの場にしたいとの話になった。
- ○修了者がSCに相談し、ご家族とも話し合いをした結果、地域の集いの場を立ち上げることになった。
- ○SC が認知症サポーターステップアップ講座修了者を含む近隣の住民 7 名を中心に集いの場の趣旨を説明し、ボランティアとして参加を要請。
- ○他の集いの場を見学しながら、開催趣旨、日程、内容、形態等の検討を行い、令和5年7月 14日、初回開催。

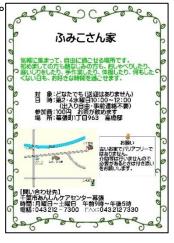
【活動内容】

- ○毎月第 2・4 水曜日 10 時~12 時 ○毎回 20 名程度参加
- ○体操、歌唱、脳トレ、朗読、編物、裁縫、ゲーム、ペットボトルボーリング、庭いじり等

【大切にしていること】

- ○誰でも気軽に立ち寄れるような場所を目指し、誰にとっても居心地の良い空間づくりを心がけている。
- ○参加者と主催側が共に場を作り上げるような活動を大事にしている。
- ○事故なく安全に運営できるよう、その日の参加者を見守っている。





記入日:令和4年7月14日

区(圏均	或)	稲毛区(園生圏域)
活動場所	斤 名	交流サロンアイリス
修了者活動開	始日	令和4年5月24日

★交流サロン(認知症カフェ)の運営サポート

【参加者】

- ○認知症の人とその家族 ○地域住民 ○ボランティア ○認知症サポーター
- ○あんしんケアセンター
 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者
- ○生活支援コーディネーター (認知症地域支援推進員兼務) ○市職員など

【修了者の活動までの流れ】

○令和4年3月

生活支援コーディネーター (認知症地域支援推進員) が交流サロンアイリスの立ち上げに当たり、 地域包括ケア推進課に認知症サポーターステップアップ講座修了者の協力について相談し、修了者 名簿の情報提供を受け、修了者に連絡。

9名の参加者がボランティアとしての活動を希望。

【修了者の活動内容】

毎月第4火曜日にあやめ台いきいきセンターにて交流サロンアイリスを開催

○会場の設営 ○受付補助 ○参加者の話を傾聴

【大切にしていること】

- ○認知症の人と地域住民が一緒に楽しみながら過ごせる居場所であること。
- ○認知症の事を正しく知る場所であること。

【写真・チラシ等】





(写真 左:音楽鑑賞 右:イラストの得意な修了者が当日の会話や様子をホワイトボードに残している)

記入日:令和4年7月14日

区	(巻	域)	稲毛区(天台圏域)
活	動	場	所	名	Green カフェ
修.	了者	活動	開始	日台	令和3年5月

★認知症カフェの運営サポート

【参加者】

- ○認知症の人とその家族 ○地域住民 ○ボランティア ○認知症サポーター
- ○あんしんケアセンター ○認知症サポーターステップアップ講座修了者(3名)
- ○生活支援コーディネーター(認知症地域支援推進員)○市職員など

(主催者:介護予防の会 輝)

【修了者活動までの流れ】

- ○平成 28 年 2 月: あんしんケアセンターからの主催者へ依頼があり、Green カフェをスタート。
- ○令和 3 年 5 月:地域包括ケア推進課からの紹介で傾聴ボランティア経験のある認知症サポーター ステップアップ講座修了者 1 名がボランティアとして加わる。
- ○令和3年11月:認知症カフェスタッフのうち、認知症サポーターステップアップ講座未受講の2名が 講座を受講。

【修了者の活動内容】

毎月第1土曜日にあんしんケアセンターの面談室で認知症カフェを開催(オンライン参加も可)

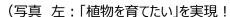
○運営スタッフ ○参加者の傾聴

チームオレンジ活動の一環として、認知症の方本人にやりたいことをお聞きし、認知症カフェの時間を利用して、認知症の方本人と協力し、実現に向けて活動。

【大切にしていること】

- ○参加人数にはこだわらず、1 人でも「ここに来て良かった」と言ってもらえる場所となること。
- ○認知症の方のやりたいことを一緒に出来る場所となること。
- ○みんなで楽しめる場所になること。









右:イラストの得意な修了者が当日の会話をボードに残している)

記入日:令和4年7月13日

区	(巻	域)	稲毛区(小仲台圏域)
活	動	場	所	名	圏域にある中学校 2 校
修.	了者:	活動	開始	日台	令和 3 年 12 月

★稲毛区ジュニア認知症サポーター養成講座の開催

【参加者】

- ○圏域内にある中学校の1年生×2校 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者3名
- ○民生委員 ○稲毛区高齢障害支援課 ○あんしんケアセンター

【修了者の活動までの流れ】

令和 3 年度稲毛区ジュニア認知症サポーター養成講座を 2 か所の中学校で開催することとなり、あんしんケアセンターより中学校区の民生委員に対しボランティアを募り、認知症サポーター養成講座を受講済の 5 名の民生委員が集まった。

その後、3名の民生委員さんが認知症サポーターステップアップ講座を受講した。

※ボランティア募集:あんしんケアセンターが民生委員児童委員連絡協議会で趣旨を説明し、協力依頼

【修了者の活動内容】

- ○あんしんケアセンターが企画する稲毛区ジュニア認知症サポーター養成講座の内容検討会及び寸 劇練習会に参加
- ○講座のなかで実施する寸劇の高齢者役
- ※令和3年度:2校実施

【大切にしていること】

あんしんケアセンターや地域の認知症サポーターステップアップ講座修了者、民生委員が協力し、認知症普及啓発活動を行い、地域全体で高齢者にやさしい地域づくりへと発展させていくこと。







(写真:寸劇の様子)

記入日:令和5年8月8日

×	(巻	域)	稲毛区(稲毛圏域)
活	動	場	所	名	稲毛いきいきプラザ
修了	了者:	活動	開始	日台	令和4年8月27日

★あんしんケアセンター稲毛で開催する認知症 SOS 声かけ訓練の補助

【参加者】

- ○高齢者見守り訓練に参加する地域住民 86名(子供含む)
- ○認知症サポーターステップアップ講座終了者 1 名
- ○生活支援コーディネーター (認知症地域支援推進員) 5名
- ○中央介護福祉専門学校 学生ボランティア 5名
- ○あんしんケアセンター稲毛 4名

【活動までの流れ】

あんしんケアセンターが高齢者見守り訓練を企画するにあたり、ボランティアとして地域住民に携わってもらうため、地域包括ケア推進課より認知症サポーターステップアップ講座修了者の名簿の情報提供を受け、修了者に連絡。1名が参加を希望。

【活動内容】

稲毛いきいきプラザで開催される夏まつりの中で、あんしんケアセンターが主催する認知症 SOS 声かけ訓練へのボランティアとして、参加してもらう。受付を行ってもらう。

【大切にしていること】

- ○ステップアップ講座で学んだことを活かせるように、参加者に参加してもらう。
- ○今後の地域でのボランティア活動に活かしてもらう。
- ◎訓練には、子供たちの参加も多く、楽しみながら、 認知症について学んでもらうことができ、好評につき、 今年度も8/26に実施予定。講座受講者も参加予定。





記入日:令和5年7月25日

X	(巻	域)	若葉区(桜木圏域)
活	動	場	所	名	カフェ「気楽に桜木」
修.	了者	活動	開始	日台	令和4年3月2日

★サポーターの協力により、地域に根付くカフェ

【参加者】

- ○認知機能が低下した人及びその疑いのある人、またそのような人と近しい関係にある人。
- ○認知症サポーターステップアップ講座修了者等のボランティア。
 - ※送迎は行わないのでご自分で会場へ来られる方、またはご家族等の送迎が可能な方。 参加者の年齢や在住地域については特に定めていない。

【活動までの流れ】

- 1. あんしんケアセンターから認知症サポーターへ協力依頼 令和3年12月より、あんしんケアセンター桜木からR3年度認知症サポーターステップアップ養成講 座修了者へ、認知症カフェ「気楽に桜木」の運営支援の協力を呼び掛けた。
- 2. サポーターの参加5 名の修了者が賛同し、令和 4 年 3 月 23 日若葉保健福祉センターで、サポーター参加による認知症カフェ「気楽に桜木」がはじまった。
- 新たなメンバー
 令和4年7月~令和5年6月までに、新たに4名のサポーターが加わる。

【活動内容】

基本的に日程は毎月第1土曜日と第3水曜日、場所は若葉保健福祉センターで開催。サポーターは参加者の一人として加わり、会話、歌、体操、ゲーム、折り紙などのレクリエーションを一緒に行う。

【大切にしていること】

その人の思いに寄り添いながら会話をし、その人のやりたいことを大切にし、心地よい時間を過ごしていただくための居場所づくりを心掛けている。サポーターも含む誰もが無理なく、自身の都合に合わせて参加したいときに参加するカフェです。







記入日:令和5年8月11日

区	(巻	域)	若葉区(桜木圏域)
活	動	場	所	名	デニーズ千葉桜木町店
修.	了者:	活動	開始	日台	令和4年3月2日

★ティータイムに、デニーズで本人ミーティング

【参加者】

- ○認知症である方や物忘れなどで悩んでいる方。そのご家族の方。
- ○認知症サポーターステップアップ講座修了者とあんしんケアセンター職員などのスタッフ。

【活動までの流れ】

- 1. 株式会社セブン&アイ・フードシステムズと千葉市の協同による、「デニーズ店舗を活用した本人ミーティング」の提案が地域包括ケア推進課からあんしんケアセンターにある。
- 2. あんしんケアセンターから、認知症カフェ「気楽に桜木」の認知症サポーターステップアップ講座修了 者の方へ本人ミーティングの協力依頼を行う。
- 3. 修了者の賛同と協力により、令和 5 年 1 月に「本人ミーティング in デニーズ千葉桜木町店」が開催された。現在のところ隔月開催されている。

【活動内容】

デニーズ店内で本人ミーティングに参加。

お茶やデザートなどを楽しみながら、認知症の方の思いに耳を傾け、語り合う。

修了者が近隣の方をお誘いし、一緒に参加している。

【大切にしていること】

「本人ミーティング」という名称は堅いイメージがありますが、実際は参加者同士が何気ない日頃の思いを語り合える場所になっています。認知症のある方の悩み、日頃の思いや気持ちに耳を傾ける場所、そしてその人の希望に向けてみんなで語り合う場所になればと思っています。

【写真・チラシ等】

「本人ミーティング in デニーズ千葉桜木町店」は 「千葉市認知症ナビ」でご案内しています。

https://ninchisho-navi.city.chiba.jp/







記入日:令和5年7月19日

区	(巻	域)	若葉区(大宮台圏域)
活	動	場	所	名	転ばぬ先の杖
修	了者:	活動	開始	日台	令和5年4月16日

★認知症サポーターステップアップ講座修了者による認知症カフェ運営支援

【参加者】

- ○認知症の方やその家族等 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者
- ○地域住民 ○ボランティア

【修了者の活動までの流れ】

生活支援コーディネーターが認知症サポーターステップアップ講座修了者と認知症カフェを繋げるため、 地域包括ケア推進課より認知症サポーターステップアップ講座修了者の情報を得る。

希望先が認知症カフェの方を「転ばぬ先の杖」にお誘いし、生活支援コーディネーターと一緒に参加。 現在も活動している。

【修了者の活動内容】

- ○毎月第3日曜日 9時頃に活動場所へ出向き、参加者と一緒に畑での収穫体験&体操&講座等に参加、作業の補助を行う。
- ○参加者、介護者の話を傾聴する。

【大切にしていること】

- ○本人も家族も楽しめる場所としたい。
- ○家族ケアもしたい。







記入日:令和4年7月15日

区	(巻	域)	緑区(誉田圏域)
活	動	場	所	名	きんようカフェ
修	了者	活動	開始	日台	令和4年5月20日

★認知症カフェでのボランティア活動

【参加者】

- ○地域住民 ○認知症の方やその家族等 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者 2 名
- ○あんしんケアセンター誉田(生活支援コーディネーター誉田圏域)

【修了者活動までの流れ】

ボランティア活動の情報共有と協力を得るため、地域包括ケア推進課より認知症サポーターステップアップ講座修了者の情報を得た。

令和4年「きんようカフェ」が立ち上がり、修了者に対しボランティアの協力を依頼し、参加となった。

【修了者の活動内容】

毎月第3金曜日 13時~15時「きんようカフェ」に参加

○茶話会の参加。シニアリーダー養成講座で学んだ脳トレーニングや、音楽に合わせた簡単な体操などを、1回10~15分程度にして、交代しながら実施。

【大切にしていること】

- ○認知症や障害のある方もそうでない方も、年齢も関係なく区別せず接すること。
- ○ありのままに受け止める。強要や禁止を封印し、その人の生きてきた人生を感じ対応すること。
- ○自分と変わらない、むしろ人生の先輩として接すること。
- ○楽しい時間を過ごしていただけるようにすること。

【写真・チラシ等】





(写真:修了者が脳トレーニングや音楽に合わせた簡単な体操を実施している様子)

記入日:令和5年8月8日

区	(巻	域)	美浜区(磯辺圏域)
活	動	場	所	名	ほっとくるカフェ
修.	了者	活動	開始	日台	令和3年11月22日

★認知症サポーターステップアップ講座修了者によるカフェの立ち上げ・運営

【参加者】

- ○認知症の方やその家族等 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者
- ○地域住民 ○民生委員 ○あんしんケアセンター磯辺(生活支援コーディネーター磯辺圏域)

【活動までの流れ】

令和 3 年 9 月、新たに出来る地域交流スペースで認知症カフェを立ち上げられないかと考え、地域包括ケア推進課より認知症サポーターステップアップ講座修了者の情報を得る。 10 月に修了者と話し合い、11 月に認知症カフェ「ほっとくるカフェ」を立ち上げた。

【活動内容】

- ○毎月第2、4火曜日 13 時半~15 時半
- ○毎回 6~10 名(らい参加
- ○認知症のことはもちろん、その他なんでも自由に話をする

【大切にしていること】

- ○当事者でも介護者でも、だれでも自由に話ができるような雰囲気をつくる。
- ○参加した人みんなが一度は話す機会をつくり、お互いの話に耳を傾ける。
- ○やってみたいこと、行ってみたいところがあったら一緒にチャレンジする。



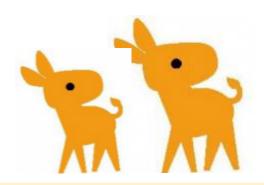


本人が「理想の居場所」と感じたところへ一緒におでかけしてみました





普段のカフェの様子 体操してみたこともありました…



修了者の声

同じ病気のご家族のお話し相手ができたらと思って・・・ (T. I 様)

夫は平成 18 年に若年性アルツハイマー型認知症と診断を受けました。

認知症について良くない知識しかなく、娘達にしか病名が言えず、孤立無縁状態でしたが、認知症対応の施設を利用してからは多くの方に支えられ「明るく笑顔のある介護」ができるようになりました。

その 15 年後夫は旅立ちましたが、たくさんの思いやりを私の心に残してくれました。

「私でも同じ病気のご家族のお話し相手ができたら」

と思い、ステップアップ講座を受講しました。

コロナ禍で何をするでもなく過ごしておりましたが、認知症カフェ開設のお手伝いをと地域包括ケア推進 課の方から連絡があり参加いたしました。

開設に向けての話し合いをする中で地域の方に理解をしていただく一助として民生委員さんにご協力を お願いしました。

2021 年 11 月、ご本人、介護家族、介護体験者、地域民生委員、あんしんケアセンターの方達とスタート。どなたでも自由に参加のできるホットな会にとのことから名称は「ほっとくるカフェ」としました。

毎月第2火曜日、第4火曜日に開催、当初は体操、ゲーム等を考えておりましたが、参加されている ご本人の意見をきっかけに「やることを決める」のではなく、毎回、自己紹介時に最近思った事、気づいた 事などを話ししていただき、その話題を取り入れ話すこととなりました。毎回それだけであっという間に2時間 が過ぎてしまいます。

参加されているご本人の言葉は自身の介護を振り返り、「夫もあの時こう思っていたのかな」と思うきっかけにもなっています。

参加人数は増えていませんが、その事も含め話題は尽きません。

同じ立場の人や認知症の方に寄り添った活動を目指して・・・(Y様)

令和 2 年度の認知症サポーターステップ講座を受講しました。

私自身、亡き父が認知症になった時、病<mark>気の事がよく理解で</mark>きず、父のもの忘れ等の行動に対し、適切な対応ができていないことがありました。認知症について、もう少し理解していたら、父への対応が違っていたのではないかと思い、講座を受講することにしました。

今は講座修了者として認知症カフェで体操指導のボランティアをしています。

父と過ごした経験から 同じ立場の方や認知症の方に寄り添った活動を続けていきたいです。

声をあげづらい人たちが気軽に立ち寄り、悩みごとを話せる場所を目指して・・・(K様)

私は民生委員になって 10 年以上になります。

高齢の親と自立できない子の世帯、いわゆる「8050 問題」が徐々に増えているように感じます。親世代に認知機能の低下が加わると、どこに相談すれば良いかがわからず、家族関係が急速に壊れていく恐れがあります。

私は令和 3 年 11 月、認知症カフェの立ち上げに誘われ、参加しました。 既に数ヶ月が経ちますが、今も試行錯誤の連続です。

> 声を上げづらい人たちが 気軽に立ち寄り、悩み事を話せる 止まり木のような場所にできれば、と思っています。

社会とのつながりを持ちたいと考えて・・・(Y.S様)

古希で退職し、数年間は引きこもりの生活が続いていましたが、何か社会とのつながりを持ちたいと考えていました。結婚当初から同居をしていた義母が、認知症の状態になり、自分なりに懸命に介護をしていましたが、精神的に疲れてしまい、食事も摂れなくなり、最後は、施設にお願いする事にしました。

家で最後までお世話する事ができなかった事が、数十年過ぎた今でも申し訳なかったと思っています。

市政だよりの「認知症サポーター養成講座」の募集があり、中央いきいきプラザで受講させていただきました。修了後なかなか一歩がふみだせず、月日だけが過ぎていきましたが、その後の市役所での「認知症サポーターステップアップ講座修了者交流会」の案内が届き、全く活動していない状態で一度は欠席の八ガキを出しましたが、「このままでは、いつまでも活動出来ない状態が続くだけ」と考え、当日出席の電話を入れました。

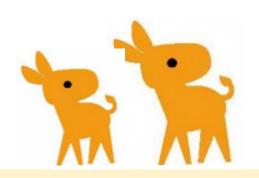
地域ごとにテーブルが分かれておりましたので、幕張地区のテーブルに座らせていただきました。そこで、 認知症地域支援推進員の方に声をかけていただきました。

「地域の方達の居場所づくりの計画をしているので、お手伝いをしてもらえませんか?」

とのお話でした。

自分自身何ができるのか不安もありましたが、一緒に立ち上げる方々のパワーに感激し、微力ではありますが、お手伝いをさせていただこうと思いました。

お手伝いをしているなかで、集いの場に来てくださった方が「楽しい、また次回も来たい」と思って下さるように、そして私自身も皆さんと楽しい時間を共有することができたらと思っています。



参考



千葉市認知症ナビ

千葉市の認知症に関する情報を集約しているサイトです。

認知症ご本人やご家族、医療・介護従事者などの支援者の方、企業・事業の方など、対象者別に市からの情報を発信しています。





(↑左図:認知症ナビトップページ・PC 右図:本人の活動ページ・スマートフォン)

千葉市認知症ナビ: https://ninchisho-navi.city.chiba.jp/

インターネット検索画面で

千葉市認知症ナビ



検索!



千葉市認知症ナビ



掲載情報

- ■認知症とはなにか(症状や治療など)
- ■認知症サポーターについて
- ■認知症に関連する講座や研修情報
- ■千葉市が行っているサービス
- ■本人の活動・希望宣言

- ■若年性認知症について
- ■認知症の相談窓口
- ■認知症カフェ
- ■成年後見制度
- ■認知症チェックリスト

千葉市保健福祉局健康福祉部

地域包括ケア推進課 認知症対策班

TEL: 043-245-5267

FAX: 043-245-5293

Mail: nintisho@city.chiba.lg.jp