

認知症サポーターステップアップ講座修了者 活動事例集

～地域の輪を広げよう～



令和6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	4	ページ
★	(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) 修了者による認知症カフェ（カフェ和居和居）の立ち上げ・運営（中央圏域）	7	ページ
	(4) 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（松ヶ丘圏域）	8	ページ
	(5) 当事者が参加する居場所サロン（～Tea House わかば～）（松ヶ丘圏域）	9	ページ
★	(6) 修了者による認知症カフェ（FURU ちゃんちの認知笑カフェ）の立ち上げ・運営（松ヶ丘圏域）	10	ページ
	(7) 修了者による休止中の認知症カフェ（カフェ濱野館）のリニューアルオープン（浜野圏域）	11	ページ
	(8) 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）	12	ページ
★	(9) 地域住民と考える集いの場（ふみこさん家）（幕張圏域）	13	ページ
	(10) 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）	14	ページ
★	(11) Green カフェ（認知症カフェ）の運営サポート（天台圏域）	15	ページ
	(12) ジュニア認知症サポーター養成講座の開催（小仲台圏域）	16	ページ
	(13) 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）	17	ページ
	(14) 修了者による認知症カフェ（みつわちゃんカフェ）の運営支援（みつわ台圏域）	18	ページ
	(15) 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）	19	ページ
★	(16) ティータイムに、デニースで本人ミーティング（桜木圏域）	20	ページ
	(17) 講座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）	21	ページ
	(18) 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）	22	ページ
★	(19) 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）	23	ページ
	(20) 講座修了者による認知症カフェ（カフェノア）の立ち上げ・運営（磯辺圏域）	24	ページ
5	講座修了者の声～ステップアップ講座を受講して～	25	ページ
6	参考	30	ページ

はじめに

本市において、2023年（令和5年）で認知症の人は26,357人となり、65歳以上の高齢者の約10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5年度末で**318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**192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など、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、この冊子を手にと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、実際の地域活動を希望する方

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ィアを養成する

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
54名	22名	39名	31名	24名	20名	2名	192名

(令和6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。

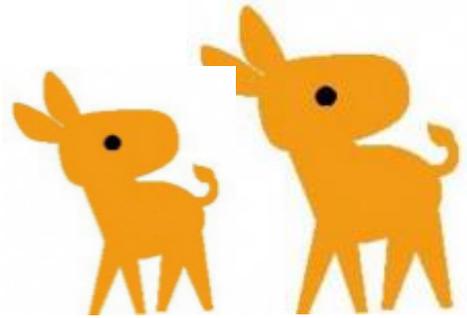
本市では、認知症の人や家族と修了者のマッチングを認知症地域支援推進員が担っており、図に表すと下記ようになります。

(下記図)

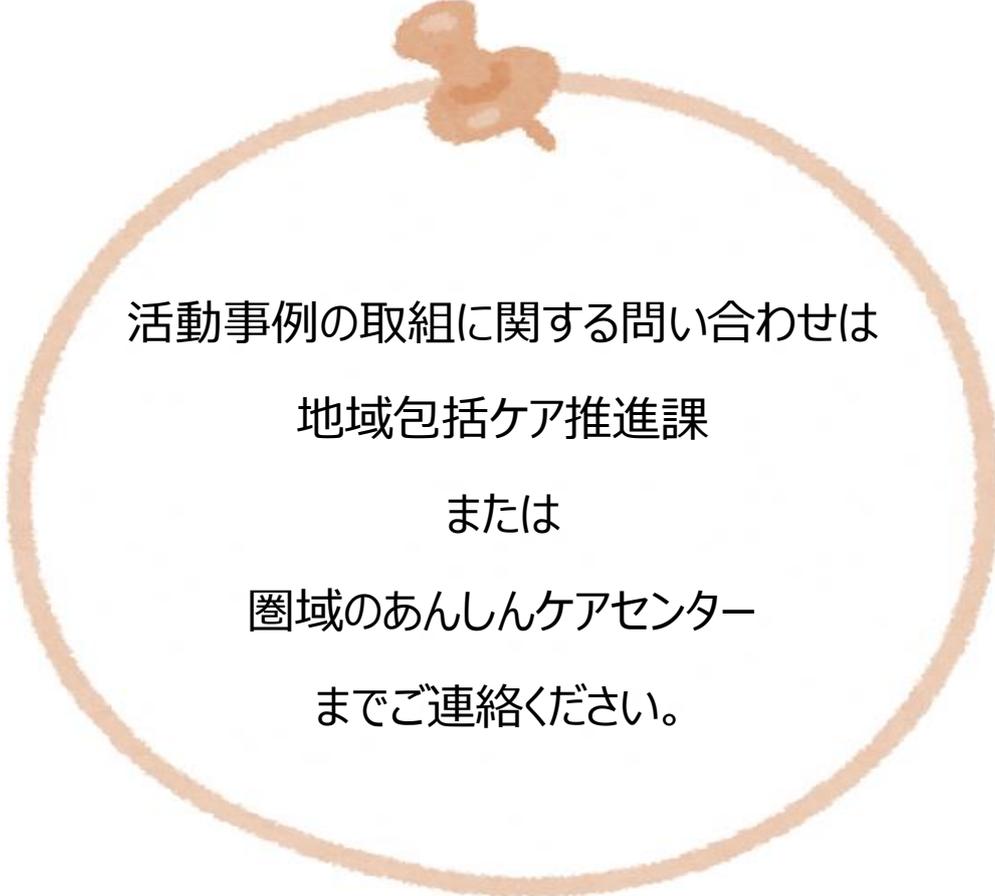


本市では、令和6年8月現在7つのチームオレンジが立ち上げられています。

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。

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月25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出張型認知症カフェの企画・運営 ～幸せな「いつも」が「いつまでも」続くために～

【参加者】

- 認知症の人とその家族○家族の友人○認知症サポーターステップアップ講座修了者（2名）
- 認知症地域支援推進員○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5月 認知症のAさんとその家族からの希望を受け、認知症カフェ「いつものカフェ」を初回開催した。
- 令和5年8月 Aさんの症状進行により、認知症カフェへの参加が難しくなったため、検討・企画した。
- 令和5年9月 Aさんと家族へ自宅での出張形式の認知症カフェ開催を提案したところ、承諾を得る。
Aさん家族の希望により、Aさん家族の友人に参加の声かけをすることになった。
- 令和5年10月 Aさんの自宅にて、「出張いつものカフェ」を初回開催した。
- 令和6年1月 Aさんの自宅にて、「出張いつものカフェ」を2回目開催した。

【活動内容】

- 名称 出張いつものカフェ（通称：Aさんカフェ）
- 頻度 3カ月に1回 ※通常のいつものカフェは月1回開催しながら、出張形式も開催
- 場所 Aさんの自宅リビング
- 参加者 8～9名
- 内容 ①お話し会（フリートーク） ②楽器を楽しむ

【大切にしていること】

- ①どんな些細なことでも、活動に参加・協力し続け、努力すること。
- ②参加者と支え合い・癒されて、豊かさにつながる過程を楽しむこと。共に生きること。

【写真・チラシ等】

Aさん自宅での認知症サポーター
ステップアップ講座修了者の2人 →

Aさんの家族は友人と
趣味の大正琴を再開し、
カフェ内で演奏会が開催
されました！



音楽の話題から、Aさんが
久しく触っていなかった
バイオリンを手に取り、
演奏の構えを見せてくれ
ました！

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年8月3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、介護をしていた人、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（10名程度）



【活動までの流れ】

- 令和5年1月 認知症サポーターステップアップ講座修了者交流会（ネットワーク構築）
- 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 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土曜日 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

内容 交流、情報交換

（+絵本の朗読、折り紙、脳トレ、落語、楽器演奏、講話等）

運営 認知症サポーターステップアップ講座修了者とその家族



交流・情報交換

【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。



活動場所外観



折り紙



落語



絵本の朗読



楽器演奏（クラヴィネット）



チラシ

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月30日

区（圏域）	中央区（中央圏域）
活動場所名	カフェ和居和居
修了者活動開始日	令和5年11月26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、歯科医師、
千葉市生活支援コーディネーター中央区（15～20名）



【活動までの流れ】

- 令和3年11月 修了者が千葉市主催の認知症カフェ立ち上げ講座を受講
～ 集会所（活動場所）建て替え ～
- 令和5年1月 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（ネットワーク構築）
- 令和5年9月 協力者が認知症サポーター養成講座を受講
修了者と協力者が近隣の認知症カフェを見学
- 令和5年10月 準備（開催周知、補助金申請等）
- 令和5年11月 初回開催



認知症カフェの立ち上げを祝し、
遠方の応援者（修了者の元同僚）
から届いた盛花。

【活動内容】

- 日時 毎月 第3日曜日 10時～12時
- 場所 千葉市中央区本町3丁目 本町公園内集会所
- 内容 交流、情報交換、専門職による講話等
- 運営 認知症サポーターステップアップ講座修了者、地域の協力者（5名）

【大切にしていること】

- カフェ和居和居という名の通り、わいわい語り合える場を目指し、地域の仲間と一緒に始めました。地域の憩いの場、仲間づくりの場としてお気軽にお越しいただけましたら嬉しいです。淹れたてのコーヒーやお茶を用意してお待ちしております。
- 認知症の人がおひとりで参加された際には、関係性にもよりますが、ご自宅（徒歩圏内）や最寄りのバス停までお送りすることもあります。安心・安全はもちろんですが、コミュニケーションを深める貴重な時間であると感じています。
- カフェ和居和居での出会いを機に、認知症の人が散歩の会や公園清掃に参加されるようになりました。今ではレギュラーメンバーです。おひとりおひとりと向き合い、寄り添う姿勢を大切にしていきたいと考えています。



交流・情報交換



集会所外観



OPENの幟が目印



チラシ

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年8月1日

区（圏域）	中央区（松ヶ丘圏域）
活動場所名	圏域内の中学校2校
修了者活動開始日	令和4年7月26日

★認知症サポーターキッズ養成講座内の寸劇をステップアップ講座修了者と協働する

【参加者】

- 中学校1年生・教員（圏域内の中学校2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ヶ丘
- 認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

令和4年7月、あんしんケアセンター松ヶ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「認知症サ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。

【活動内容】

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

【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。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年8月7日

区（圏域）	中央区（松ヶ丘圏域）
活動場所名	Tea House わかば
修了者活動開始日	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）
- あんしんケアセンター松ヶ丘（認知症地域支援推進員）

【活動までの流れ】

Tea House わかば は地域の居場所サロンとして、①茶話会 ②ちばいきいき体操 ③ランチ交流 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。

【活動内容】

- 散歩 約1時間

【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】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年8月6日

区（圏域）	中央区（松ヶ丘圏域）
活動場所名	FURU ちゃんちの認知笑カフェ
修了者活動開始日	令和5年9月6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 ～FURU ちゃんちの認知笑カフェ 指先を使って笑タイム～

【参加者】

- 認知症サポーターステップアップ講座修了者 ○地域住民 ○認知症の人とその家族
- 千葉市あんしんケアセンター松ヶ丘 ○認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

令和5年4月認知症サポーターステップアップ講座修了者より「認知症カフェを開催したい」との相談あり、「FURU ちゃんちの認知笑カフェ 指先を使って笑タイム」を立ち上げることになった。

【活動内容】

- 日時 第一火曜日 14:00～16:00
- 場所 千葉市中央区仁戸名町 101-32
- 参加者 定員 15名（毎回 10～13名の方が参加されています）
- 内容 お茶を飲みながら認知症や介護に関すること、悩みや不安について、みなさんでお話します。
認知症予防の指先を使った活動作品作り。

【大切にしていること】

- 認知症予防活動を通して地域で軽度認知障害含めた認知症の方やそのご家族のサポートをして参加者が笑顔になれる認知笑カフェを目指しています。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月25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リニューアルオープン

【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、認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

- H30.1.25 第1回認知症カフェ「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、新型コロナウイルス感染症の流行により、R2.1を最後に休止。
- R4.10.19 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。
- R5.6.27 圏域内のステップアップ講座修了者と若年性認知症当事者による交流会を開催。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。

【活動内容】

- R5.11.2、R5.12.1 認知症カフェ再開検討会を開催した。
- R6.1.19 「カフェ濱野館」リニューアルオープン。以降毎月第3金曜日に開催継続中している。
- R5.7、R6.7 開催の「SDGs イベント」内の給水コーナー「出張カフェ濱野館」を担当していただいた。

【大切にしていること】

- 「誰でも来ていい、話をする場」として、認知症本人や家族が様々な人や支援者とつながりを持つ機会になったり、思いを話し合える場になると良いと思っています。

【写真・チラシ等】



カフェ・濱野館
～ちよっとお茶しに来ませんか？～

濱野館は、誰もが参加できる地域での交流の場として毎月第4木曜日に開催していましたが、コロナの影響で長らく休止していましたが、圏域内の皆様方、令和6年1月より新たな「濱野館」として再出発しました！！
お誘いあがりの上、ぜひお気軽にお越しください。

日時：毎月第3金曜日
14：00～15：30

場所：千葉県あんしんケアセンター浜野

料金：飲み物代100円（おかわり自由）
★学生無料★

※詳細は、毎月参加できる地域での交流の場として毎月第4木曜日に開催していましたが、コロナの影響で長らく休止していましたが、圏域内の皆様方、令和6年1月より新たな「濱野館」として再出発しました！！
お誘いあがりの上、ぜひお気軽にお越しください。

【主催】
生浜地区認知症サポーター ステップアップ講座修了者のみなさま
【後援】
障害者支援施設ハピネス浜野
千葉県中央区浜野館649-1 043-264-4109
【お問い合わせ】
千葉県あんしんケアセンター浜野 担当：事務、業務（お式）
千葉県中央区浜野館891 受付：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
☎043-305-0102

※千葉県あんしんケアセンターは、千葉県から委託を受けた高齢者の居宅介護です。

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年8月6日

区（圏域）	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	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 がつてん！となり組）
- 認知症地域支援推進員（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、認知症地域支援推進員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 12時～17時 毎月第1土曜日 11:00～14:00
偶数月第3土曜日 11時～12時
- 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。

【写真・チラシ等】



当事者と子どもが将棋をする様子

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年8月9日

区（圏域）	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	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 ○認知症の方とその家族 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者
- 民生委員 ○生活支援コーディネーター（花見川区）
- 認知症地域支援推進員

【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。
- 修了者が認知症地域支援推進員に相談し、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。
- 認知症地域支援推進員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。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月31日

区（圏域）	稲毛区（園生圏域）
活動場所名	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
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と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）

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月31日

区（圏域）	稲毛区（天台圏域）
活動場所名	Green カフェ
修了者活動開始日	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）
 - 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。

【写真・チラシ等】



（写真 左：「植物を育てたい」を実現！ 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）

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月30日

区（圏域）	稲毛区(小仲台圏域)
活動場所名	圏域内の中学校2校
修了者活動開始日	令和5年11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
- 稲毛区高齢障害支援課
- あんしんケアセンター(キャラバンメイト、認知症地域支援推進員)

【活動までの流れ】

令和5年度稲毛区ジュニア認知症サポーター養成講座を2か所開催することとなり、あんしんケアセンターから地域の認知症サポーターステップアップ講座修了生に声をかけ、1名参加協力が得られた。

【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
- 講義の中で実施する寸劇の高齢者役を熟演された。

【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を含めた地域巡民と協力し、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・チラシ等】



(写真：寸劇の様子)

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月31日

区（圏域）	稲毛区（稲毛圏域）
活動場所名	稲毛いきいきプラザ
修了者活動開始日	令和5年8月26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 57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
- 社会福祉協議会稲毛区事務所 1名
- 認知症地域支援推進員 4名
- 中央介護福祉専門学校 学生ボランティア 11名
- あんしんケアセンター稲毛 4名

【活動までの流れ】

R4年8月に開催した認知症 SOS 声かけ訓練に参加してくれていたため、今年度の訓練にも参加のお願いをする。

【活動内容】

R4年8月26日（土）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。参加者に向けて、認知症について、参加者へ訓練の流れ、声かけの仕方を説明してもらう。

【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。

【写真・チラシ等】



（認知症について、訓練の流れを説明している様子）

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月23日

区（圏域）	若葉区（みつわ台圏域）
活動場所名	SOMPO ケアラヴィーレみつわ台
修了者活動開始日	令和5年8月30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立ち上げ・運営

【参加者】

- 認知症の方とその家族 ○地域住民 ○施設入居者
- 認知症地域支援推進員
- 認知症サポーターステップアップ講座修了者

【活動までの流れ】

令和4年度認知症サポーターステップアップ講座修了者交流会の場にて、修了者同士でコロナ禍で高齢者が集まる場が閉鎖されていたみつわ台圏域に、認知症カフェを立ち上げたいという思いが一致した。令和5年に入って SOMPO ケアラヴィーレみつわ台より会場提供の話があり、あんしんケアセンターみつわ台の協力を得て、開催に向けての準備が始まり、令和5年9月に第1回みつわちゃんカフェを開催することができた。

【活動内容】

- 毎月第3水曜日 14時～16時
- 参加者 15～20名（ボランティア・スタッフ含む）
- 茶話会、簡単健康体操、脳トレ、相談（あんしんケアセンターみつわ台）
イベント（ハーモニカ演奏、オカリナ演奏、紙芝居、マジック、ポッチャ、ハンドベル等）

【大切にしていること】

- 参加者が一緒に楽しめる雰囲気作り
（今日は楽しかった、また来たいな、友達を誘ってくるね、イベントを楽しみにしている、私も発表してみたい）

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月31日

区（圏域）	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	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、あんしんケアセンター桜木から令和3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。

3. 新たなメンバー

令和6年7月現在は、7～8名のサポーターが、個人の都合に合わせて参加している。

【活動内容】

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。当事者の趣味や特技を活かした作品作りや、サポーター発案によるゲームや脳トレなどのレクリエーションを会話しながら楽しんでいる。参加者の体調に合わせて屋外で散歩なども行っている。また、家族介護者が参加された際は、気持ちに寄り添いながら困りごとなど話を聞き、必要に応じて情報などを提供することもある。

【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、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。サポーターを含む誰もが無理なく、参加者として楽しみながら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。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月31日

区（圏域）	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	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働による、「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】

デニーズ千葉桜木町店で、おおよそ2か月ごとに、平日の14時から16時半に開催している。当事者と家族、地域のサポーターが参加している本人ミーティング。参加者同士お茶を飲みながら、リラックスした空間で、日頃の思い、趣味や興味のある話などをしながら、みんなでやってみたいことを提案し、外出企画を行った。

【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。会話の中から生まれてくることをみんなでチャレンジしています。

【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/>



日時 不定期開催（土日祝祭日以外の15:00～16:30に開催）
 詳細については下記URLからお知らせをご覧ください。千葉市認知症ナビでご案内しています。
<https://ninchisho-navi.city.chiba.jp/>
 場所 デニーズ千葉桜木町店 千葉市若葉区桜木1-1-1 徒歩約5分 駐車場あり
 定員 12名程度
 参加対象者 認知症のある方や物忘れなどで悩んでいる方やそのご家族の方
 オンライン予約制です。ご参加代は参加費にご負担いただけます。
 申し込み ○お名前・お電話番号を下記へご連絡ください

これからの認知症を語りませんか
 本人ミーティング in デニーズ千葉桜木町店

お申込みお問い合わせ先
 千葉市あんしんケアセンター 若葉 千葉市若葉区白旗アオアシセンター
 TEL: 043-214-1841 TEL: 043-245-5267
 受付時間：月～金、9:00～17:00 受付時間：月～金、9:00～17:00
 FAX: 043-214-8787
 住所：千葉市若葉区白旗2-21-19



デニーズ千葉桜木町店



外出企画「動物公園ツアー」



外出企画「坂月川ホテル観賞」下見

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年8月2日

区（圏域）	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	令和6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】

- 認知症地域支援推進員が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受講者名簿の情報共有を依頼、修了者へ電話連絡。認知症カフェへお誘いし活動に参加となる。

【修了者の活動内容】

- 活動場所へ出向き、参加者と一緒に畑での収穫体験、室内での体操&講座等に参加。
- 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。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月31日

区（圏域）	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	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

【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）

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月22日

区（圏域）	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	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 ○認知症地域支援推進員

【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名くらい参加
- 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。

【写真・チラシ等】



普段のカフェの様子 体操してみたことも…



本人が「理想の居場所」と感じたところへ一緒にお出かけしたり、お花見の企画をしたり。いつもみんなで相談して決めています。



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年7月31日

区（圏域）	美浜区（磯辺圏域）
活動場所名	カフェノア
修了者活動開始日	令和6年5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
- 介護従事者
- 認知症地域支援推進員等

【活動までの流れ】

17年間活動してきた「地域活動支援センターくるみ」が2023年5月に閉所した。しかし、利用者や支援ボランティアから今までのように自分の行く場所がほしいという要望が強くあった。

そんな中、家を提供してくれる人がいて、任意団体くるみとして2023年6月に新たな居場所が出来た。運営していくうちに、地域に根差した活動に広げていきたいとの思いから、認知症カフェを立ち上げるようになった。

【活動内容】

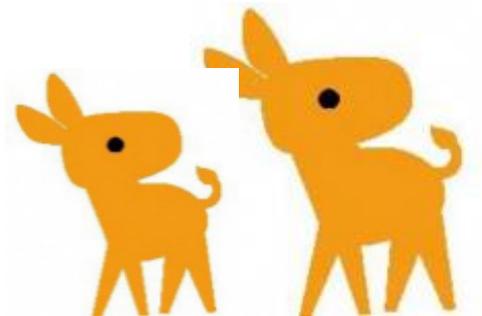
- 毎月第3木曜日 13時～15時
- 毎回20名くらい参加
- 交流や相談の場の提供、認知症サポーター養成講座、勉強会等

【大切にしていること】

- 様々な人が集まれる地域の居場所。ちょっとほっとできる懐かしい『実家』みたいな空間。

【写真・チラシ等】





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こと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。毎回それだけであつという間に 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、病気の事がよく理解できず、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ます。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。

**声をあげづらい人たちが
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なりました。

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ハ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、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。

認知症サポーター養成講座を開催したいと思うようになって… (M 様)

自分の認知症介護の体験から得たことを他の人にも広めたいと思い、認知症サポーター養成講座を開催したいと思うようになりました。キャラバンメイト養成研修や認知症サポーターステップアップ講座を受講しましたが、初めて出会う方々とのロールプレイはとても新鮮な経験でした。

今は、ステップアップ講座受講後に出会った生活支援コーディネーターと他のステップアップ講座修了者にアドバイスをもらいながら認知症カフェを運営しています。

認知症カフェでは、定期的に当事者の方、介護経験のある方とともに認知症サポーター養成講座も開催しています。

やっと認知症カフェのボランティアを始めることができて… (Y 様)

60 歳を過ぎて仕事を辞めた後、「何かをやろう」と思っていたのですがコロナの感染拡大により思うような活動ができませんでした。そんな中、ステップアップ講座を受講し、令和 5 年 4 月にやっと認知症カフェのボランティアを始めることができました。

**最初は緊張しましたが、
自分の長所である“スマイル”と「こんにちは」の一言で仲良くなれました。**

職員のみなさんもとても優しく、利用者の方も笑顔の素敵な方ばかりです。

私にとってオレンジカフェは、心も体も居心地の良い場所です。

1 ヶ月に 1 度の交流ですが、未永く続けたいです。

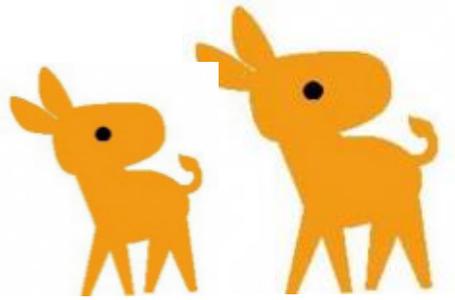
ちょっと一息、自由にお喋りできるような居場所を目指し・・・（O 様）

姉が認知症になったことがきっかけで、認知症の知識を深めたいと思い、千葉市認知症介護講習会に参加しましたが、認知症の対応はわからなことも多く、令和 4 年度の認知症サポーターステップ講座、ステップアップ講座修了者交流会に参加しました。

生活支援コーディネーターの方との出会いや民生委員の仲間、夫や子供達の理解もあり、令和 5 年 6 月から認知症カフェを開催しています。

まだまだ始まったばかりの認知症カフェですが、地域の認知症方やご家族、一人暮らしの方などにきていただき、安心して「認知症」について話したり、ちょっとひと息、自由におしゃべりできるような居場所を目指しています。

修了者とはいえ、一人で開催するわけではないので、皆さんもぜひ挑戦してみてください。



参考



千葉県認知症ナビ

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)

千葉県認知症ナビ：<https://ninchisho-navi.city.chiba.jp/>

インターネット検索画面で

千葉県認知症ナビ



検索！



千葉県認知症ナビ



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
- もの忘れチェック
- 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

