

ハマオーレ

HAMA OLE!

Vol.3

認知症カフェの運営に
関わるみんなの情報誌

特集 なつかしさにひたり
ほっとなごむカフェ

おいしい食事と
憩いの場
まんまる
オレンジカフェ

なつかしさを
思い出す場
思い出カフェ

音楽で
みんなと笑顔に
オレンジカフェ



まんまる オレンジカフェ

おいしい食事と
憩いの場

開催場所 まんまる食堂（保土ヶ谷区新井町 459 - 7）
お問合せ連絡先：上菅田地域ケアプラザ ☎045-372-0125

開催日時 毎月第4土曜日 11:00 ~ 13:00

参加者 本人9人、家族2人、近隣住民4人、
キャラバン・メイト9人

スタッフ 地域ケアプラザ2人、キャラバン・メイト9人

参加費

300円
(昼食・飲み物付)



主に参加者の社会的フレイルの
予防に取り組んでいます。
昔遊び、脳トレ、季節の童謡・唱歌、
替え歌を歌いながら口腔体操を行い、
手作りランチや食後のコーヒータイトム等を
楽しんでいます。

まんまるオレンジカフェとは？

包括エリア4地区の認知症キャラバン・メイトの有志とケアプラザが、地域に必要な居場所について話し合い（協議体）を重ね、昨年オープンしました。

当日のMCがレクリエーションを考えて、レクの担当者みんなで協力し合い進行します。食事は毎回ボランティアが主体となってメニュー決め、買い物をし、季節感のある手作りランチを提供しています。一人で来られない方については歩ける範囲で送迎を行っています。終了後には振り返りの時間をもち、今後の内容や役割分担等、スタッフ全員で話し合っています。



キッチンでの食事準備の様子

認知症予防・進行予防の為に取り組んでいる事

レクリエーションの時間には、お手玉やあやとり、輪投げ等、昔懐かしい遊びを楽しんでいます。「もう1回やろう!」「小さな頃よく遊んだね」などなど会話も弾みます。

食事の前にはキーボードや竹笛を使った伴奏で、季節の童謡・唱歌や、楽しい替え歌を歌いながら口腔体操を行っています。口腔体操の最後に民謡が得意な参加者が民謡を披露すると、故郷を思い出し、涙を流される方もいます。



懐かしの手遊びで盛り上がります



ドキドキの危機一発ゲーム



レクリエーション後にみんなで食事をします

認知症カフェに係る方への
メッセージ

利用して下さる方の笑顔が力になっています。長く継続できるようにお互い頑張りましょう。



食事は毎月違うさまざまなメニューを提供



大きい窓で開放感のある外観



バランスにもこだわった食事



たくさんの方にご参加いただいています



思い出カフェ

なつかさを
思い出す場

開催場所 宮ノ前テラス ふらっとルーム (泉区中田東 4-59-41)
☎045-884-0246

開催日時 第1・第3木曜日 10:00 ~ 11:00

参加者 本人6人、家族3人、キャラバン・メイト1人、
その他1人

スタッフ 6人、後継者育成見学者3人

参加費

800円

(飲み物・
ケーキ付)



回想法を取り入れたきっかけ

横浜市介護予防事業エンジョイエイジング(日曜日)に5年前から回想法を取り入れています。

回想法に参加されてから、鬱状態だった2人の方がボランティア活動をするまでに元気になり、MCIの方が能動的になったり、回想法の力を実感しています。ここでは、一歩進んで認知症の方を中心に丁寧な回想法を取り入れました。



回想法プランニング 高島さん

回想法により変化はありましたか?

不安げだった方、顔を上げず人と目を合わせない人が回を重ねるごとに、顔を上げて笑うようになりました。たとえば記憶があいまいで忘れていたことも人に伝えようとする行動がみられています。自ら発言する事が大切だと考えます。無理に思い出すことが最終目的ではなく、自ら話して伝える事の喜びを感じてもらっています。



それぞれの参加簿にシールを貼る様子

懐かしさを思い出しながら
語り合う
回想法セッション
とティータイム



今回のテーマは「お弁当」懐かしさをより感じていただくため、本物のお弁当をご用意



それぞれの参加した日をシールを貼って記録する「思い出カフェ参加簿」



最後にみんなでいただくコーヒーとケーキ



参加者の方の声

妻がMCIと診断されています。昔から「引っ込み思案」の女性でした。あまり前に行くタイプではなく、何でも私の後からついてくる、というタイプでした。MCIになり、益々消極的になってはいけなと思ってた矢先、偶然、回想法を知りました。私自身が、回想法とはどのようなものか研修(回想法プランニングの講座)を受講し、良さそうだと思います。話すことが得意ではない妻が、回想法では徐々にではありますが話し始めていますのでとても嬉しいです。

妻一人では絶対に参加しないので、私の役割は一緒に参加することで、妻が安心してカフェに参加し続けられることだと考えています。

認知症カフェに係る方へのメッセージ

認知症カフェはご本人やご家族が安心して心地よくいられる居場所ですが、地域に開かれていることが大切です。認知症カフェから他の地域のイベントにご家族とも参加できるような、認知症になっても住み慣れた地域で楽しく過ごせるお手伝いをしていきましょう。



オレンジカフェ

音楽で
みんなと笑顔に

開催場所 認知症対応型共同生活介護 シニアウйлおどりば戸塚
(戸塚区汲沢 8-31-18-19)
☎045-869-0203

開催日時 毎月第3金曜日 13:30 ~ 15:00
参加者 グループホーム利用者5 ~ 10人
隣接の小規模多機能型居宅介護利用者3 ~ 5人
家族、近隣住民10 ~ 15人
スタッフ 施設職員3人、音楽療法士1人、民生委員2人、
小規模多機能型居宅介護職員1人

参加費
100円
(飲み物・お菓子付)



ホーム内で自治会役員や民生委員を交えて
コーヒー、紅茶等、お菓子をお出して
音楽療法を30分ほど行い、
そのあとに交流会を行っています。

番号の札にあわせて、みんなでトーンチャイムを演奏 脳を使いながら、癒しの音色で心も身体も活性化!

認知症予防、認知症進行予防の為に活動の中に取り入れていることは?

回想法や脳の活性化、身体機能の維持・促進等を目的として、歌唱・体操など来訪頂いた方のニーズに合わせて音楽療法を行い、初めての参加の方でも馴染み易い場づくりをすることから始めています。ご参加いただいた方からは「楽しかった」「家でもやってみたい」「また来たい」とお言葉も頂いています。

トーンチャイム演奏

楽しく演奏しながら脳の活性化による認知症予防の効果も期待できます。

■トーンチャイムとは…
アルミ合金製のパイプをたたいて共鳴させる楽器で、軽量で使いやすく、演奏も簡単です。何よりもそのやわらかく響く美しい音色が魅力



キーボードの音色に合わせて様々なジャンルの歌をうたいます



クイズで参加者もスタッフも一緒に楽しめます



楽しい時間が、素敵な笑顔を作ります

開催する上で大切にしていること

グループホームの中で行っているのでも、営利目的にならないように言葉には気を付けており、年齢関係なく、誰でも参加できる場所、地域に開かれた事業所として地域の方と一緒に取り組んでいくことを大切にしています。

テレビで認知症カフェを知り、ホームでもできないかと運営推進会議のメンバーに相談、平成30年11月より開始しました。ただの歌だけでなく回想法をもちいることで心の若返りができるカフェとなっています。また、グループホームということで認知症の方も安心して通うことができるカフェです。

認知症カフェに係る方へのメッセージ

コロナ禍で閉じられていた事業所が、地域へ開かれた事業所としての活動をして、取り組みを再開できました。地域の方が安心して楽しく過ごせる場所の提供ができることを嬉しく思っています。他の認知症カフェとも交流を図っていければ良いと考えています。



オレンジカフェで配布される「オリジナル歌集」



歌に合わせて楽しく体を動かすことで、脳の運動が活発になります



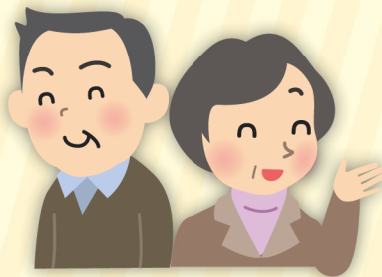
用意されるお菓子などゴミ入れは参加者の手作り

認知症カフェ が目指すもの

- 認知症の人が安心して過ごせる場所
- 認知症の正しい理解が深められる場所
- 認知症の介護者の負担を軽減できる場所
- 認知症について気軽に相談できる場所
- 地域でのつながりや連携が深められる場所

認知症カフェの参加者に向けてアンケート調査を実施しました。 参加したご本人やご家族、地域住民の声を紹介します！

穏やかな時間を頂き、
いつも安心して楽しく
おしゃべりをしています



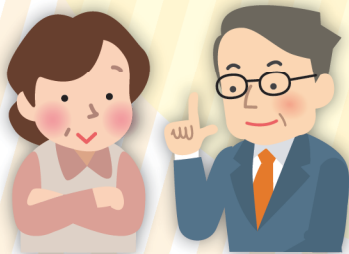
ご本人

他の人と関わる機会が
あってよかったです

自分と同じ悩みを持っている
家族の人と交流でき、安心に
つながります。認知症の知識が身につき、
またネットワーキングもできました

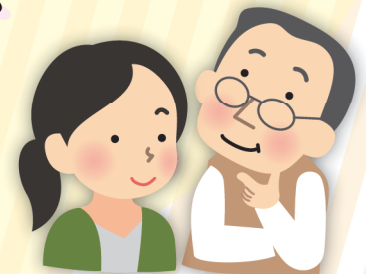
地域の方々がブラッと参加でき、
お仲間と語り合えるカフェで
あって欲しいです

ボランティアと思い
参加していますが、相手の方から
メッセージを頂き、逆にエールを
頂いていることが多く、
生きる力になる事が大きいです



ご家族

私がすごく困って、
どうしようという時に、皆さんにお尋ねしたら、
色々な対処法などを教えていただき
ありがたかったです。参加しているうちに、
新しい友達もでき、
それもうれしかったです



地域住民

発行元 横浜市健康福祉局 高齢在宅支援課

(TEL) 045-671-4129 (FAX) 045-550-3612

発行 令和6年2月

※記事作成については感染対策の上、取材を実施しています。

横浜市認知症カフェ参加者の
実態に関する調査報告書
(令和5年11月)



HAMAOLE!

ハマオーレ

タイトルの由来

横浜の「Hama」そして、認知症のイメージカラーのオレンジの「オレ」をスペイン語の「Ole!(喝采)」とかけて組み合わせました。横浜市の認知症カフェが活気に満ち溢れるように、オーレ!とエールを贈る冊子となるよう願いが込められています。