



ちゅうおう

2026
9/1



デジタル版はこちら

Multilingual



今日も
いい笑顔に
出会えました



だれもが、自分らしく いられるところ

—まちの小さな認知症カフェ—



2面・3面に続きます

利用者・運営者・ボランティアが語る



認知症カフェの魅力

Case

1

明石町カフェ



明石町カフェ運営
牧野さん

約1年半前、前任者から引き継ぎました。国内外の認知症カフェに関する文献を参考に、区民ボランティアの方々と一緒にアイデアを出し合い、地域の声を反映した場づくりを心掛けています。また運営法人が「(公社)中央区医師会」なので、カフェに通うことで「地域医療とつながれる」のも大きな魅力です。

プライバシーにも十分配慮し、初参加の方が萎縮しないよう当日はボランティアがつなぎ役を担います。他のカフェとの交流も盛んで、住民同士で支え合う土壌が自然と育まれていくのを感じます。

ここはご本人やご家族はもちろん、地域住民の誰もが気軽に立ち寄れる場所。友人や知人と一緒に来なくなるカフェになるよう、今後も取り組んでいきます。



明石町カフェ ボランティア
竹田さん

当日の会場設営から、名札やドリンクの準備まで私が担当しています。会が始まると参加者に交じって会話のつなぎ役を担うのですが、極力「聞き役」に徹するよう心掛けていますね。終了後、おひとりで参加された方から「楽しかった」と声を掛けていただいたり、再びその方が参加している姿を拝見したりするととてもうれしく思います。



住民のつながりが育まれるカフェの風景



初めての方も安心して過ごすことができます。



自然と会話が弾むひととき

利用者からのコメント

Q：どんなきっかけで参加しましたか？

「(介護中だった)主人をみとった後、勇気を出して参加しました。同じ境遇(介護中またはみとり後)の方も多く、当初あった不安感は安心に変わっていききました」

Q：参加して良かったこと・その後の日常を変えた出来事がありましたか？

「カフェを通じて顔なじみになった方々と会話していると、時間が足りないぐらいです。特に介護の悩みに対する経験者の方々からのアドバイスは貴重で、それをきっかけに会話の輪が広がることに喜びを感じています。こうした時間は、日常の大きな活力となっています。カフェ通いをきっかけに敬老館にも通いはじめました」

Q：今後やってみたいことを教えてください

「自分も“認知症になっても安心できるまちづくり”のお手伝いをしてみたいです。参加すれば楽しさがわかりますよ。勇気を出してぜひ一度参加してみてください」

佐藤さん



Case

2

認知症家族の語りの場

とは？

利用者からのコメント

- ◎「もし身近な人が認知症になった時に、どう接したらいいか学べる場所だと思いました」
- ◎「（参加時は）緊張もありましたが、皆さん温かい雰囲気話されているので和みました」
- ◎「認知症といってもその症状はさまざま。大変参考になりました」
- ◎「ひとりで抱え込まず、共感し合える場所を持てるのは良いですね♪」

認知症家族の
語りの場運営
南さん

母が認知症だったので、認知症カフェを訪問した経験がありました。しかし、“家族”にフォーカスしたカフェはありませんでした。そこで「（ケアする側の）家族同士が心を許せる場所」が必要と考え、自らの手で発足しました。

認知症の親御さんに対してご家族の方は、つい「120%尽くそう」と頑張り過ぎてしまう傾向があります。そんな時、参加者やスタッフが垣根なくお互いの本音を吐き出せる場があるのは幸せなことです。また、気軽に参加できるミニコンサートを毎年開催しています。

今後は情報交換がスムーズにできるよう、他のカフェとの連携も視野に入れて、積極的に活動していきたいと考えています。

互いの経験を共有し、心の荷物を
少しずつ下ろしていく語りの場



認知症家族の語りの場 ボランティア 中野さん

看護師仲間だった南さんに「一緒にやろう」と誘われました。内容に関しては試行錯誤を重ねていますが、語りだけでなく私の専門分野のアロマとハンドマッサージの技術で、ご家族とご本人に癒やしを提供できたらと思っています。発足から約10年。コロナで参加者が激減するなどいろいろありましたが「続けてきて本当によかった」と実感しています。



認知症家族の語りの場 ボランティア 板井さん

南さんとは同じ大学の「グリーンケア（喪失の悲しみに寄り添う活動）研究所」で意気投合。以来、10年来の“同志”です。認知症だった父を介助していた母の話参考にし、参加者の話に耳を傾けています。サポーターの皆さんとつながれたことと、各自の異なる看護観をぶつけあえる“学び”の経験は、私にとって本当に貴重な財産です。



お近くの認知症カフェへお越しください

団体	電話	住所
京橋地域 ①優つくりカフェ	(6280)4663	湊2-16-23パークシティ中央湊ザレジデンス 優つくり村中央湊
②明石町カフェ	(3545)1107	明石町1-6リハポート明石等複合施設1階 コーヒーラウンジアラジン
③せいか・オレンジカフェ	(5962)7227	築地3-6-2 大村進・美枝子記念聖路加臨床学術センター1階会議室
月島地域 ④みんな de デイサービス	(5548)2492	佃3-1-15 相生の里
⑤行ってみようか認知症カフェ	(6280)3811	勝どき1-5-1(1階) 勝どきデイルーム
⑥認知症家族の語りの場	(3533)7148	晴海1-1-26 高齢者総合福祉施設晴海苑
⑦サロンはるみさん	(3534)8035	晴海3-6-8 ベイシティ晴海スカイリンクタワー 2階集会室

中央区認知症
カフェNAVI

京橋
地域

月島
地域



新たにカフェを始める 運営希望者を支援します

区では、区内に居住する認知症のある方とその家族、地域住民などの誰もが気軽に交流できる場を新たに立ち上げる、または充実させる団体に対し、運営費の一部を補助するなどの支援を行っています。

対象団体

次の(ア)または(イ)のいずれかを満たす方を含む計5人以上の団体で、全員が(ウ)の要件を満たす団体

- (ア)医療または福祉関係の専門職（医師、保健師、看護師、精神保健福祉士、社会福祉士など）として認知症ケアの経験がある者
- (イ)全国キャラバン・メイト連絡協議会にキャラバン・メイトとして登録している者
- (ウ)認知症サポーター養成講座受講者

対象となる活動

- 次の要件を全て満たすこと
- ・営利を目的としない
- ・2カ月に1回以上、1回1時間以上、1名以上の構成員により、同一拠点で定期的かつ継続的に活動

できる

- ・専門職による相談機能または専門機関との連携機能を有する
- ・認知症の相談会（講演会）を最低年1回開催する
- ・認知症のある方（軽度認知障害のある方および認知症の疑いがある方を含む）が参加可能である

問 介護保険課地域支援係
☎(3546)5381



詳しくは区HPへ