

## 認知症サポーターとは

### 認知症の人や家族を温かく見守る応援者です！

サポーター活動の例 — サポーターの体験談より



スーパーで、家族とはぐれてしまった人を見つけたので、お店の人に連絡して館内放送をしてもらい、家族の人に感謝された

研修会で見たビデオのように、夜道を早足で歩く人を見かけて気になったので、近くの交番に連絡を入れて来てもらったことがある



オートロックから閉め出されてしまった人に声をかけた。そのうちに家族の人が出てきてその家族とも仲良くなった



認知症サポーターの印  
＜オレンジリング＞



## 「RUN 伴+なかの」とは

毎年、アルツハイマー月間の9月第3土曜日に、認知症になっても笑顔で暮らせる街なかのを目指して、中野区内のオレンジカフェを、タスキをつなぎながら中野区役所を目指す普及啓発のイベントです。間河野区内の協賛企業さん後援団体さんの協力をいただいています。



※2021年は感染拡大防止と台風のため人数制限し開催しました。

## オレンジカフェ（認知症カフェ）とは

「認知症カフェ」「オレンジカフェ」は、身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、認知症の相談や、参加者同士の交流などで楽しく過ごす場所です。認知症になっても住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく生活できるようにと、厚生労働省も日本全国に推進しています。

オランダで発祥した認知症カフェですが、私たちの地域でも、認知症の心配がある人や現在治療中の人、介護をしている（経験のある）人、認知症に関心のある人はもちろん、「近所にあるから行ってみたい」「お茶飲みたい」など、どなたでもご参加いただけます。フレイル予防にもぜひご参加ください。

認知症サポーターのみなさんもぜひご参加ください。

### Q：どんな方が参加しているの？

A：認知症の家族や本人のほか、近所の方、認知症が心配な方、お手伝い希望の方なども参加しています。

医師・看護師やケアマネジャーなど医療・介護の専門職も参加していて、お互いの立場で助言しあったり、地域で交流を深めたりする場になっています。

### 参加者の声

「久しぶりに笑えた」  
「介護の悩みを共感できた」「お友達ができた」「なんだか気が楽になった」「わたしも頑張れると思えた」



# ようこそ!!

# 認知症カフェ



中野区オレンジカフェ連絡会

### ①オレンジカフェ土屋

開催日 第1日曜日 13:30~15:00

住所 本町2-51-5 デイサービス土屋中野坂上

参加費 無料

問合せ 03-6310-7308

### ②オレンジカフェアロハ

開催日 第2日曜日 11:00~13:00

住所 上高田2-45-10 アロハデイサービス

参加費 500円(お食事代)

問合せ 03-5318-9220

### ③オレンジカフェとんぼ

開催日 毎水曜日 14:00~16:00

住所 東中野4-2-16 東中野キングス・ガーデン

参加費 200円(お茶代)

問合せ 090-7244-0091(岩田)

### ④小淀ホーム スマイルcafé

開催日 第2・第4火曜日

住所 中央1-18-3 小淀ホーム

参加費 100円

問合せ 03-3366-6511

### ⑤オレンジカフェなごみ

開催日 第4日曜日 14:30~16:30

住所 野方1-42-19 カーサトリーゴ202

参加費 200円

問合せ 080-3171-4578(柳生)

### ⑥オレンジカフェラナイ

開催日 第4木曜日 13:00~15:00

住所 上高田5-47-11 ラナイ相談支援事業所

参加費 300円

問合せ 03-6875-7485

### ⑦えこも亭

開催日 毎月5日 14:00~16:00

住所 江古田3-14-19 江古田の森

参加費 100円

問合せ 035318-3711(榎木・田中)

### ⑧オレンジカフェふくろう

開催日 第1土曜 10:00~17:00

住所 沼袋2-1-1 クビル沼袋1階

参加費 300円

問合せ 03-3389-2963

### ⑨オレンジカフェ in モモガルテン

開催日 第2火曜日 14:00~16:00

住所 中央2-1-1 とお茶菓子

参加費 300円

問合せ 03-5386-6838(嘉山)

### ⑩オレンジカフェきょうりつ

開催日 第2水曜日 14:00~15:30

住所 中野5-44-5 石井メゾン102

参加費 100円

問合せ 03-3386-7311

### ⑪オレンジカフェ心温

開催日 第3水曜日 13:30~15:30

住所 上鷺宮3-1-1

参加費 200円

問合せ 090-2496-2163(會田)

### ⑫オレンジカフェさぎのみや

開催日 第3火曜日 13:30~15:30

住所 鷺宮3-22-5 鷺宮区民活動センター

参加費 200円

問合せ 090-9672-6585(太田)

### ⑬気まぐれカフェ ゆうあい

開催日 末日 11:30~14:00

住所 江古田2-24-11 グループホームゆうあい

参加費 300~400円(昼食代)

問合せ 03-3389-5576

### ⑭Mikan Library (ミカン ライブラリー)

開催日 第4水曜日 13:30~15:00

住所 白鷺1-14-8 しらさぎ桜苑3階

参加費 無料

問合せ 03-5356-5447(白岩)

### ⑮陽だまりの輪

開催日 第3火曜日 13:15~15:45

住所 中央4-57-1 桃園区民活動センター

参加費 200円(飲み物とお菓子)

問合せ 03-3311-2955(三川)

### ⑯おしゃべりカフェ

開催日 第2水曜日 14:00~16:00

住所 南台2-24-15 南台商店街組合会館

参加費 300円

問合せ 090-3540-3321(若井)

### ⑰Nカフェ

開催日 不定期 年4回

住所 中野4-10-2 スターバックスコーヒー中野セントラルパーク

参加費 実費

問合せ 中野区役所 地域包括ケア担当



認知症相談・介護相談・キャリアアップ相談  
お気軽にお声かけください。

修士 宮原和道 (070-5073-9325)