

京都市西京区



# おれんじ カフェって なーに??



# おれんじカフェってなーに？

## おれんじカフェ(認知症カフェ)とは

おれんじカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の人やその家族・知人、地域住民、医療や介護・福祉の専門職などが気軽に集まり、交流を楽しみ、情報を得たり相談したりする場所です。オランダで1997年に、くつろいだ雰囲気ということからカフェと名付けられ、アルツハイマーカフェとして始まったものが世界に広がりました。日本では、2012年から認知症施策の一環として全国各地で開催されるようになっていきます。

おれんじカフェは、オランダのアルツハイマーカフェに倣って、講話、音楽、喫茶タイムを基本としていますが、カフェによって内容は様々です。

また、おれんじカフェと同じように名乗っていても、実施主体、開催の仕方にも違いがあります。だれでも自由に参加でき、認知症に関することを知り交流することや、認知症と診断を受けた人とその家族を登録して、認知症の人同士・家族同士の交流を図るカフェなどがあります。また、認知症初期と診断されて、適切な介護サービスがなく、利用に至らない方が、介護サービスにつながるまでの間、参加し、知識や情報を得て、交流を広げるために開催されているカフェもあります。

認知症と診断されたが行き場がない、家族が認知症と診断されたが、対応の仕方が分からない、困ったことを相談したい、認知症が気になる、認知症のことを知りたいなどあれば参加をお考えください。

### 認知症とは

正常に発達し修得された知的機能が、何らかの原因で著しく低下した状態をいいます。誰でも年とともにピークに達した知的機能が徐々に低下していきますが、それは生理的なものです。社会生活や職業遂行に支障が出るなどの、困りごとが出てくる場合が認知症ということになります。認知症というのは、そのような状態を指す脳の変化の総称で、病名ではありません。



# 「魅」せます！西京区のおれんじカフェ

今回、西京区の3つのおれんじカフェについてご紹介します。どのおれんじカフェも交流・情報交換を目的として開催しています。また、プログラムを組んで実施しており、体操・音楽・喫茶タイム・専門機関からの情報提供等が行われています。

認知症の人、その家族、地域住民、医療・福祉の専門職が多く参加し、誰もが安心して過ごせる「おれんじカフェ」が実施されています。

交流



相談



情報発信



レクリエーション



## お医者さんが期待する「おれんじカフェ」

おれんじカフェで認知症のことを知り、交流が広がり、認知症の方・家族同士が知り合えたら、その発展したものとして、“本人ミーティング”“家族ミーティング”ができるようになればと思います。

そして、地域や行政に対し、それぞれの体験を通じた工夫・希望・困りごとなどを発信できるようになれば、より住みやすい地域になっていくことでしょう。



西京医師会  
塚本 忠司



住み慣れたこの地域で安心して暮らせるように

## 洛西おれんじカフェ

### 洛西おれんじカフェの内容

- 1 元気おばちゃん体操 みんなでロコモ体操
- 2 医師のお話 認知症の事や日々の疑問など
- 3 音楽  
音楽療法士と一緒に楽器を使って歌う・鳴らす
- 4 喫茶タイム わいわい、がやがやお喋りタイム
- 5 参加している医療・福祉団体からのお話を毎回、行っています。



### 運営者の思い

洛西ニュータウンの境谷地域を中心に活動する団体、有志で実行委員会を結成し2013年7月に第1回洛西おれんじカフェを境谷会館内のカフェ櫨にて開催。認知症の人とその家族、地域住民、地域の介護関係団体等、約30名の参加者で発足。家族会(ますかつの会)、民生委員が中心となり、当初から西京医師会の塚本先生の協力をいただいて、10年間継続し今日に至っています。

「認知症になっても、住み慣れたこの地域で安心して暮らせるように」を合言葉に、認知症の学習、体操や音楽、寸劇を交え、美味しい珈琲とお菓子で交流を深めています。



家族

この場所に来ると認知症の主人のことを分かってくださっている方がたくさんいますので、主人も私も安心して過ごすことができます。また、私自身も日々の介護生活から少し離れ、リラックスできる時間にもなっています。



100回記念の焼菓子

高齢者が多い地域で、このようなカフェ(居場所)があることに感謝しつつ、改めてカフェの重要性を感じています。民生委員の立場から参加させてもらい、地域住民の方がこのカフェへの参加につながったケースもあります。引き続き認知症の方、あるいはそうでない方も共に生活できる地域づくりを目指していきます。



民生委員

団体名:洛西おれんじカフェ実行委員会

- 開催場所 境谷会館(境谷センター内)  
〒610-1146 西京区大原野西境谷町2丁目14番地16
- 開催日 毎月第3日曜日 10:00~12:00
- 参加費 300円
- 連絡先 カフェ櫨 TEL.075-331-2215  
ますかつの会 TEL.075-331-2995  
アドナース洛西訪問看護 TEL.075-925-7212



居心地の良いひとときを、ごいっしょに過ごしてみませんか。

## オレンジカフェだいだいの木

「最近の出来事を忘れてしまう」  
「病院に行くほどでもないけど、ちょっと相談してみたい」  
「ひとりで抱えていた思いを話したい」

そんな思いの人やその家族が、日常の生活の中で、医療や介護、福祉の専門職と出会う場所。

お茶を飲みながら、集い、語らい、学び、笑い過ごす場所。

オレンジカフェだいだいの木はそんな居場所です。



当事者

家にいるとテレビばかり見ていますが、月1回のこのカフェに参加し、顔なじみの方でもお話できることをとても楽しみにしています。

家族同士で交流ができ、同じ思いを感じられ心置きなくお話ができる場です。いろいろな催しやゲームや学びもありのんびりできる場所です。なるべく参加させてもらいたいと思っています。



家族



ケアマネジャー

認知症の人や家族・介護者がそろって参加されることでリラックスされているように感じています。家族同士のつながりや医師とのつながりもあり、気軽に立ち寄れる場所になっているとみています。今後も地域に根付いた、支援・相談ができればと思います。

### 運営者の思い

参加者に居心地よく過ごしていただくことを大切にしています。何でも話したり、相談したりできる場です。笑ったり、勉強したり、やりたいこと、できることを一緒に楽しみましょう。ほっとしたひとときをお過ごしください。



最初の一步がなかなか踏み出せないと思いますが、皆さん一度参加されたら笑顔でお話しされ楽しくお過ごしいただいています。参加して良かったと思っただけの空間や、内容を考えてお待ちしております。



ボランティア



団体名：社会福祉法人 京都社会事業財団 高齢者総合福祉施設 京都厚生園

**開催場所** 京都厚生園 山田の家  
〒615-8273 西京区山田出口町31番地

**開催日** 毎月第3日曜日 13:30~15:30

**参加費** 200円

**連絡先** 事前申し込み制。詳細は下記までお問い合わせください。  
京都厚生園 TEL.075-391-7870

## マイミュージックオレンジサロン

マイミュージックオレンジサロンでは、音楽療法士(兼ピアノ講師)によるピアノ生伴奏で昔なつかしい歌を楽しく歌っていただいたり、マイミュージック講師による様々な楽器の生演奏をお聴きいただくといった「音楽教室」「音楽療法」という特性を活かしたプログラムを実施しています。認知症の人やそのご家族など、少しでも地域の方々のお力になればと考えています。



**開催場所** 〒615-8224 西京区上桂三ノ宮町50-39  
Choei第5コーポ中川2階

**開催日** 現在休止中

**連絡先** MY MUSIC音楽教室 TEL.075-391-2111



## おれんじカフェ以外の居場所(通いの場)について

### 居場所(通いの場)とは

地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。今回ご紹介しているおれんじカフェも居場所(通いの場)のひとつです。



### 西京区福祉総合マップ(高齢者の居場所)のご紹介

西京区内の高齢者等の居場所(通いの場)をホームページに掲載しています。居場所に参加してみたい方、運営をされている方は、ぜひご覧いただき、ご参考ください。また、居場所情報に関して掲載希望がありましたら、西京区地域支え合い活動創出コーディネーターまでご連絡ください。



ホームページはこちらから ▶

## おれんじカフェ等、居場所(通いの場)を立ち上げたい方

「みんなが気軽に集える居場所を作りたいな…」、「地域でなにか役立てることはないかな?」とお考えのあなた、地域での支え合いの仕組みづくりをコーディネーターがお手伝いします。一緒に「あったらいいな!」をつくりましょう。

『西京区地域支え合い活動創出コーディネーター』までお気軽にご相談ください。

## 居場所(通いの場)等でボランティアをしたい方

西京区ボランティアセンターでは、区内のボランティア活動の拠点として、ボランティア活動の支援を行っています。「ボランティアってどういうことなの?」、「こんなこと頼んでいいのかな?」など、ご相談を希望される場合は、『西京区ボランティアセンター』までお気軽にご相談ください。

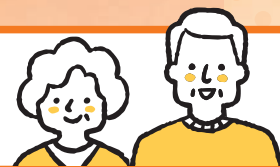
### 連絡先(共通)

#### 西京区社会福祉協議会

TEL:075-394-5711 E-mail:office@kn-cosw.jp

〒615-8156 西京区榎原百々ヶ池31-18 西京ふれあい地域福祉センター内

## 認知症等に関する相談先



### 区役所・支所

#### ■ 西京区役所健康長寿推進課

TEL:075-381-7643

〒615-8522 西京区上桂森下町25-1

#### ■ 洛西支所健康長寿推進課

TEL:075-332-8140

〒610-1198 西京区大原野東境谷町二丁目1-2

### 高齢サポート(地域包括支援センター)

機関名	連絡先	住所	担当地域(学区)
西京北部	TEL:075-392-7817	〒615-8283 西京区松尾井戸町36	嵐山東、松尾、松陽
桂川	TEL:075-391-1772	〒615-8033 西京区下津林東大般若町32	桂徳、桂東、川岡、川岡東
西京南部	TEL:075-382-1127	〒615-8158 西京区榎原秤谷町21-2	桂川、桂、榎原
沓掛	TEL:075-335-2201	〒610-1101 西京区大枝北沓掛町1-3-1	桂坂、大枝、新林、福西
境谷	TEL:075-331-8781	〒610-1106 西京区大枝沓掛町13-222	境谷、竹の里、大原野

発行: 西京区地域支え合い活動創出コーディネーター※1  
社会福祉法人 京都市西京区社会福祉協議会  
西京区認知症地域ケア協議会  
ラフ・ライフ西京※2

※1 京都市が、地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。

※2 ラフ・ライフ西京とは、西京区内のおれんじカフェ(洛西おれんじカフェ・だいだいの木・マイミュージックオレンジサロン)で構成されたネットワークです。