

やまがた認知症カフェ通信 2016 創刊号

平成28年6月15日発行 発行元／山形県認知症相談・交流拠点さくらんぼカフェ

創刊にあたって

山形市小白川町にさくらんぼカフェが開所してから、早くも一年がたちました。最近、『認知症カフェをやってみよう』といってさくらんぼカフェを訪れる人が多くなっています。今、県内にはどの位のカフェがあるかご存知ですか？オープン予定のものも含めると、その数なんと48箇所！県では、平成29年度までに、全ての市町村にカフェをオープンさせることを目指し、お手伝いをしています。

相談に来られる皆さんに共通するのは、『やりたいけれども、どうやって良いかわからない』という悩みです。また、カフェをオープンさせた方の中にも、『オープンさせたのはいいけれど、なかなか人が集まらなくて…』と悩む方も。認知症カフェの定義とは？とよく聞かれますが、『認知症の方、ご家族、専門職、地域の方の4者が参加する』ということ以外は特にありません。そうです。やりかたは自由なのです。

ゆる～くつなげていきます！

そんな十人十色の認知症カフェ。ただ、カフェをオープンさせた皆さんに共通するのは、『認知症の人にやさしい地域づくりをしたい！』という思いを持っていること。そんな思いをつなげ、情報交換できる場があったら…。

この『やまがた認知症カフェマガジン』は、その『あったらいいな』をカタチにします。



さくらんぼカフェより

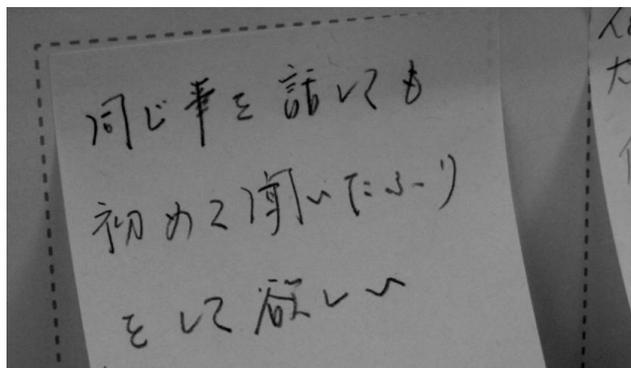
さくらんぼカフェから旬の話題をお届けします！

さくらんぼカフェでは、定期的に若年性認知症の人と家族のつどいを開催しています。

若年性認知症の人と家族のつどい『なのはな』は、平成24年に篠田総合病院認知症疾患医療センターと認知症の人と家族の会山形県支部が、本人と家族、支援者の情報交換の場として、共同で始め、この6月で27回目を迎えます。さくらんぼカフェと篠田総合病院、若宮病院を会場に、原則毎月第3水曜日に開いています。

4月20日、さくらんぼカフェで開いた第25回『なのはな』には、当事者や支援者を含め24名が参加し、NHK認知症キャンペーン『認知症と生きるわたしたちの声のメッセージ』に参加するため、本人と家族などが、『伝わりにくいだけ、言っていることは間違っていない。』『北海道新幹線に乗りたい！』など、各自の日ごろの思いをカードに綴りました。

■問合せ：さくらんぼカフェ ☎023-687-0387(平日 昼12時～午後4時)



オレンジカフェとかみ ー山形市ー

古民家再生住宅を利用した昔懐かしくつろぎの空間を提供しながら、いつでも誰でもどんな人でも入れるカフェにしたいと思い開館しています。認知症の方が介護だけでなく、その方に起こりうる生活、健康、財産、年金などの問題を解決できる各分野の専門家が連携し、相談に応じています。

認知症についての理解を深めて貰うため、ご利用者に対して説明をしていると、理解が食い違っていたり、誤った情報だったりしているため、一般の方への理解はまだまだ進んでいないと思っています。正確に知って頂くために引き続き啓発活動も行っていきたいと思っています。

在宅で過ごされている方で落ち着きがない場合など、センターに気分転換をしにこられる親子の方がいます。『普通の飲食店だと周りに迷惑がかかるため連れて行けないが、センターに来ることで母も私もリフレッシュできます。』と話していただきます。

またある方は、認知症の奥様と通院後にカフェによってくださりゆっくりした時間を過ごされています。奥様が気に入られ、月に1回寄ってくださっています。旦那様と一緒にいる時間がほほえましく、職員・ボランティアとも笑顔になります。

水曜日の『体操の日』は人気があり、最高で17名が利用しています。近隣地域だけでなく、西田やあかねヶ丘からも来られています。百歳体操効果抜群ですね。

■問合せ:とかみふれあいセンター

☎023-647-5262



■基本データ

運営母体	社会福祉法人やまがた市民福祉会とかみふれあいセンター
場所	山形市富神前6番地
開設時間	月～金 14～16時
対象者	どなたでも
利用料金	200円
飲食メニュー	ケーキセット（飲み物とチーズケーキ）、ソフトセット（飲み物とソフトクリーム）
内容	月～金の常設カフェ
スタッフ	鈴木優一、温井秀典、吉田敏子、安部千寿子、認知症サポーター 中村よの、清野よしの
連携機関	高齢者福祉をよくするとかみの会
宣伝・広報	西山形・村木沢・大曽根地区に毎月発行の便りを回覧してもらっています。霞城公民館・西部公民館・市社協・南西部コミュニティーセンターなどに毎月発行の便りを設置しています。

支援の輪の花を咲かせたい！

山形市認知症地域支援推進員(社会福祉士)

おれんじサポートチーム えがお

齋藤 仁美(さいとうひとみ)さん ー山形市ー



昨年の夏に『一体、何から始めよう・・・？』というところからスタートした新米推進員ですが、たくさんの人と出会い、教えていただくなかで、なんとか2年目を迎えることができました。これまでは、認知症の方の個別支援よりも、認知症サポーター養成講座を開いたり、サポーターのスキルアップに向けた研修の企画、地域住民に向けて認知症のお話をしたりと、地域づくりの方を中心に活動してきました。認知症になっても住みたいところで安心して暮らし続けられるように、“支援の輪”の種まきを始めたところです。これから“支援の輪”が芽を出して、花を咲かせるのが待ち遠しいですが、それまで地域の皆さんと一緒に水をやり、肥料をやることを楽しんでいきたいと思っています。

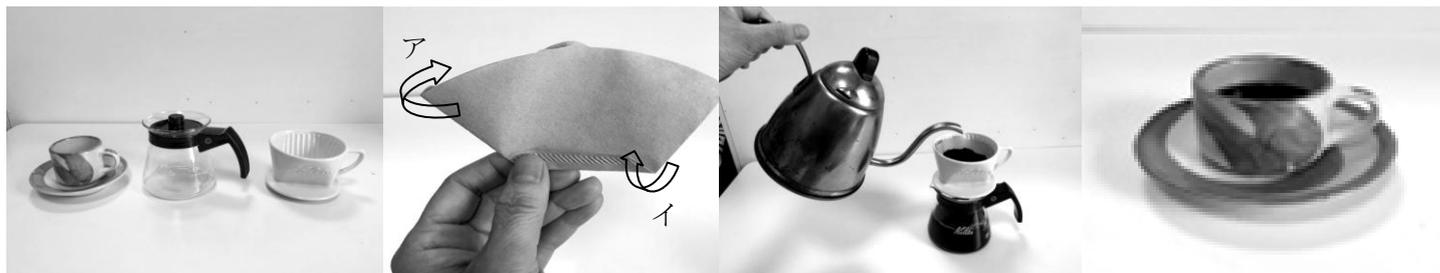
(編集部より) 記念すべき1人目は、写真はやめて～と謙虚な『認知症地域支援推進員』の齋藤さんです！趣味は旅行と美術館めぐりだそうです。認知症地域支援推進員は、すべての市町村に平成29年度末までに配置を目指している、“認知症の人にやさしい地域づくり”を進めるための専門職です。山形市では、北部と南部に1名ずつ配置され、齋藤さんは北部を担当し、日々地域に出向いて活動しています。今回は、齋藤さんから紹介された、東根市の認知症地域支援推進員の加藤路子さんです。

めざせ！カフェマスター

認知症カフェを極めたいあなたに、マメ知識を紹介します。

おいしいコーヒーのいれ方(ペーパードリッパー編)

カフェの命はなんといってもコーヒー！最近では、コーヒーに含まれているポリフェノールやカフェイン、トリゴネンなどの物質が認知症予防に効くと言われています。また、コーヒーの香りを嗅ぐとα波が出て、リラックス効果があるとされています。おいしいコーヒーを飲むと、気持ちも落ちついてきます。今回は、一般的なペーパーフィルターで、おいしいいれる方法を紹介します。



- ① カップ、サーバー、ドリッパーを温めておく。(写真一番左)
- ② 汲みたての水を沸騰させ、一旦、火を止め95度ぐらいにしておく。
- ③ ペーパーフィルターの横(写真ア)と下の張り合わせを互い違いに折り(写真イ)、ドリッパーにはめる。
- ④ コーヒーの粉を入れ、平らにする。(1杯10g、ティースプーン3杯が目安。ペーパードリッパーの場合は中挽きが適当。)
- ⑤ 1回目は、静かに『の』の字を書くように、サーバーに液が落ちるか落ちないかぐらいの湯量で、粉全体に染み込む程度に注ぎ、30秒程度蒸らす。(粉が膨らんでくる)(写真左から3番目)
- ⑥ 2回目も、『の』の字を書くようにお湯を注ぎ、膨らんだコーヒーの粉が下まで沈み込まないうちに何回もお湯を注ぎ足して、サーバーの抽出目盛りでドリッパーを外す。この時、抽出液を全部サーバーに落とすと苦味や雑味が出てしまうので注意！
- ⑦ 温めたカップに注ぐ。出来上がったコーヒーは、早めに飲みきる。保温しておいしく飲めるのは、20分程度。低温の方が、劣化しにくいので、あとで飲むなら冷まして、飲む直前に温め直したほうが良い。

新規オープンカフェ

天童市認知症カフェ『あったかカフェ てんどう』

- 日時:6月15日(水)13:30~15:30
※毎週水曜日13:00~15:30開催予定
- 場所:天童市総合福祉センター 2階女性の部屋
(天童市老野森2丁目6-3)
※6/15オープニングセレモニーのみ同センター3階学習室
- 問合せ:天童市健康福祉部 保険給付課 介護支援係
☎023-654-1111内線755・756

カフェやまびこ

- 日時:7月21日(木)13:30~15:30
※来年1月までの奇数月の第3木曜日上記時間で、開催予定
- 場所:グループホームやまなみ(最上町向町5-10)
- 問合せ:グループホームやまなみ ☎0233-43-3606
最上町地域包括支援センター ☎0233-43-3117

もしえのん・あののん(酒田市認知症カフェ)

- 日時:9月13日(火)10:30~12:00
※今年度は11月・1月・3月の第2火曜日開催予定
- 場所:ロドゥール・デュ・ブレ(酒田市こあら2丁目)
- 問合せ:酒田市健康福祉部 介護保険課 予防支援係
☎0234-26-5755

イベント情報

第2回 M カフェ・セミナー

- テーマ「家族支援と認知症カフェの役割」
- 日時:7月9日(土)13:00~15:00
- 場所:特別養護老人ホーム明幸園 地域交流スペース
(天童市矢野目150)
- 問合せ:特別養護老人ホーム明幸園地域支援室
☎023-653-3071

ぴんぴんころりんのすすめ 丹野智文氏講演会

- 「42歳、若年性アルツハイマー型認知症~認知症と共に生きる~」
※参加申し込みが必要となります。下記にお問い合わせ下さい。7月1日(金)締切
- 日時:7月5日(火)13:00~15:00
 - 場所:山形市北部公民館(山形市宮町4-17-13)
 - 問合せ:北部公民館 ☎023-623-9073

RUN伴(ランとも)

- 認知症の人や家族、支援者、一般の方が、少しずつりレーしながらタスキをつなぎ、ゴールをめざすイベントです。今年、山形県は初参加です。9月3日(土)・4日(日)、秋田県からタスキを受け取り、新潟県へつなぎます。興味のある方は、下記にお問い合わせ下さい。
- 問合せ:RUN 伴実行委員会

認知症施策推進協力員の藤井が皆さまのモヤモヤを解決するコーナー

何が違うの?『カフェ』と『サロン』



藤井がゆく

どちらもフランス語ですが、カフェ(Café)は本来コーヒーの意味で、転じて、コーヒーなどを飲ませる飲食店を意味します。ヨーロッパでは、新聞や雑誌がそこで読め、時の話題について談笑し、情報交換のできる場所のことです。一方、サロン(Salon)は、もともと応接室などの部屋を意味する言葉で、宮廷や貴族の邸宅で文化人や学者などを招いて知的な会話を楽しむ社交の場を指します。現代では、サービスを提供する名前、ヘアサロン・ネイルサロン・エステティックサロンなどに使用されています。

ところで、『認知症カフェ』と『いきいきサロン』などのサロンとカフェの違いが良く質問されます。認知症カフェは特に規定はなく、基本的に認知症をキーワードに認知症のご本人とその家族、地域住民、専門職の4者がつどい、相談したり、勉強したり、相互に交流し、いろいろな活動を通じて、認知症になっても地域で暮らせるように皆で支える場です。このような目的で、運営していれば、カフェであれサロンであれ、居酒屋!?であってもOKだと思います。

発行元

山形県認知症相談・交流拠点
さくらんぼカフェ
TEL023-687-0387
FAX023-687-0397
皆さまのご意見・ご感想をお待ちしております。

編集後記

関係者の協力を得て、ようやく創刊することができました。認知症カフェ同士の情報交換のツールとして、この『やまがた認知症カフェマガジン』を活用していただき、より良い形で認知症カフェを行っていただければと思っています。載せてほしい情報などがありましたら、さくらんぼカフェまでお知らせ下さい。