



認知症サポーターとしての活動（幸ちゃんカフェ・認知症家族の会） ～自分たちも楽しみながらボランティアを～

播磨町第1号認知症カフェ インタビュー

中村ルリ子さん、安田信子さん、西田利美子さん、下司光子さん

①認知症家族の会や幸ちゃんカフェが始まったきっかけは？
初期メンバーは20年ほど前に介護保険関係のお仕事として集まった場から有志が集まり、認知症の勉強しようということから施設見学などに行っていました。その中で、介護している家族などが参加されており、みんなで話をきいたり、相談に乗ることがありました。その過程で「歩一歩」というボランティアグループを作り、集まっていたので、その集まりが自然と認知症の方を介護する家族の相談の場となりました。当初は、福祉しあわせセンターで活動していましたが、2年前に場所を「幸ばあちゃんの家」に変更し、現在では毎月1回第2土曜日の午後、認知症家族の会、第4金曜日の午後、幸ちゃんカフェを開催しています。

②活動内容は？
認知症のことを学び、悩みを抱えている家族や本人の話を聞き、受け止めたうえで、時には自身の経験などからアドバイスをしたりします。集まって、ただ話をするだけでは緊張するため、飲食しながら気軽に参加できるように雰囲気をつくりまわります。この活動のため、お菓子や飲み物を買っていくことや、当日の鍵の開け閉め、場所の用意や片付け、掃除などを10人ほどいるメンバーで交代制で、負担のないように行っています。（現在は、感染症に配慮して飲食はしていません）

③この活動をしていて良いな、うれしいなと感じる事は？
ボランティアとして、いつも頭にあるのは「ここにきた認知症の方や家族が楽しんでく

れているだろうか。少しでも肩の荷が軽くなって帰られたらどうか。役に立っているのか」ということです。けれど、来ていただいた方が気兼ねなく話をされたり、笑顔で過したりして帰っていく姿をみると嬉しいですね。また、認知症の家族として本人と参加されていた方は「認知症である夫を連れ出す場がなかった。この会は、みんなが理解してくれるため連れてきやすかった」と話をされた時には、継続して活動しようという気持ちが湧いてきました。また、自分自身のことでも心配でもあるため、認知症のことや予防方法を知ることができると嬉しかったです。

④自分が認知症になった時を考えると、どんなまちなれば良い？
活動を通して、認知症のことを理解することができました。認知症のある方と接するようになりましたが、素敵な方ばかりです。まち全体に理解者が増えれば、多くの人が認知症になっても自分の住み慣れた家で長く暮らせるようになると思います。

⑤今後の活動・どんな思いで継続していきたいですか？
感染症の拡がりにより、話し相手がいなくなり、家に閉じこもっている人がいると聞きます。認知症だけでなく、集まる場が必要であり、人と話をすることは心や体の健康を保つうえでも必要なことづくしく考えさせられます。集まる場を微力ながらボランティアとして継続していきたい、来た人が「また来よう」と思ってくれる人がいた」と思えるような活動をしていきたいです。

認知症になっても暮らしやすい地域にしていけるため、みんなで認知症を知っていくことが大切です。

認知症サポーターをご存じですか？

▶問合せ 播磨町地域包括支援センター ☎079 (435) 1841

認知症サポーターって？

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症のある人やその家族を温かく見守る応援者です。播磨町では、延べ4,000人を超える認知症サポーターがいます。

認知症になっても暮らしやすい地域にしていけるため、みんなで認知症を知っていくことが大切です。

認知症サポーターになるには？

①認知症サポーター養成講座の開催日時、受講人数、場所を検討し、播磨町地域包括支援センターへお電話ください。（☎079-435-1841）※開催場所として、福祉しあわせセンターを利用することもできます。

②講師紹介を行い、認知症サポーター養成講座を受講していただき、教材とサポーターカードをお渡ししています。

認知症サポーター養成講座

日時 10月19日（火）14：00～15：30

10月21日（木）18：30～20：00

場所 播磨町福祉しあわせセンター
3階会議室

定員 先着20人

申込み・問合せ

播磨町地域包括支援センター

☎079 (435) 1841



▲町職員が認知症サポーター養成講座を受講する様子

東播認知症教室

ご自身や家族が認知症と診断され「認知症ってどんな病気？」「この先どうなるの？」「家族はどう関わればいいのか？」と疑問や不安を抱えていませんか？ ご本人やその家族、介護者、認知症の知識や対応方法などに関心のある人などを対象に、認知症教室を開催します。

▼日時 10月21日（木）午後2時～3時

▼講師 小野範子（いぶき薬局 薬剤師）

▼会場 役場第1庁舎 3階BC会議室

▼定員 先着20人

▼申込み・問合せ

東播認知症教室事務局 ☎079 (441) 8500
（月・水・金曜日 午前9時～正午）
福祉グループ ☎079 (435) 2361

脳と体をきたえる「脳活教室」

認知症になる前の段階（軽度認知機能障害 MCI）で、運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」を実施することで、認知機能の低下を抑制することがわかっています。間違えて笑って試行錯誤しながら「コグニサイズ」をやってみましょう。

▼日時 10月28日（木）、11月11日（木）、18日（木）、25日（木）、12月9日（木）、16日（木）、23日（木） 午前10時～11時

▼場所 福祉会館3階

▼対象 65才以上の町民で、次のいずれかに該当する人
・物忘れ健診で「認知症の疑いあり」と判定された人
・MCIと診断された人

▼講師 池田睦（スポーツクラブ21はりま）

▼定員 20人

▼申込み・問合せ 保険年金グループ
☎079 (435) 2582

現在播磨町には、2カ所の認知症カフェと1カ所の認知症家族の会があります。みんなで集まり交流しませんか？地域の人やボランティアの人も大歓迎です。

認知症カフェ：認知症に関する相談に認知症の方やその家族が気軽に立ち寄れる場所です。

認知症家族の会：認知症の人を介護する家族の日頃の悩みや思いを語り合い、介護のヒントや安心感を得られる場です。

▶問合せ・申込み 播磨町地域包括支援センター（認知症相談センター）

☎079 (435) 1841 FAX 079 (435) 1730

Eメール hokatsu@harima-wel.or.jp お気軽にお問い合わせください。



▲幸ちゃんカフェ

認知症家族の会

日時 毎月第2土曜日13:30～15:30
場所 幸ばあちゃんの家
（南野添3丁目16-7）
参加費 100円

幸ちゃんカフェ（認知症カフェ）

日時 毎月第4金曜日13:30～15:30
場所 幸ばあちゃんの家
（南野添3丁目16-7）
参加費 100円

野添カフェ（認知症カフェ）

日時 毎月第3金曜日14:00～15:30
場所 野添県住公民館
参加費 100円