



伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121

伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121

認知症カフェの名前を聞いた事はありますか？これまで、地域サロン活動、居場所活動取材してきました。認知症と直接名前がついたカフェとはいったいどのようなものだろうか？伊東市の窓口取材させて頂けるカフェの紹介をお願いしていました。

伊東市宇佐美にある認知症カフェ『ふれあいカフェ』を紹介して頂き、早速取材をさせて頂きました。伊東市に登録されている7カ所の一つです。平成29年4月から毎月1回開催、「ふれあいカフェ」は訪問看護ステーション「ナースの森」が運営しています(写真左)。看護師、介護支援専門員等の専門職の資格を持った方が常駐しています。

認知症カフェについて、伊東市のホームページを開いてみました。「認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活を継続できるよう、認知症の人とその家族、地域住民、専門職等の誰もが気楽に集うカフェ」とありました。

そして、

- カフェのようにお茶を飲みながら語り合っ交流したり
- 認知症についての専門家に相談する事ができたり
- 同じ悩みや経験を持つ人たちと情報交換をしたりすることが出来るつどいがあります

11月の『ふれあいカフェ』は21日水曜日10:00～12:00の2時間開かれました。10時前から三々五々集まり、10時にはほぼ全員が揃いました。お茶とケーキが準備され、雑談をしながら和んでいきました。

「ナースの森」の事務長にお話をお聞きしました。ここには歩いてくる方も多いと云います。施設の壁を取り払い、地域でささえることが必要です。その為にキャラバンメイトの資格を持ったスタッフが小中学校等色々な所に講演にも行っているとのこと。

今日は広い事務所に19名の方がつどいました(写真右)。



伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121

伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121

今月のテーマは牛乳パックを使ったリモコン箱を手作りします。テレビ、エアコン、電灯の明るさ等リモコンを使って行うようになりました。「リモコン何処に置いた？」は年齢に関係なく日常的にあります。良いテーマですね。

箱の高さの違う2種類が全員に渡されました(写真左)。完成品が有りました(写真右)。色紙や色んな紙を使い、一人一人が思い思いにデザインして作りあげて行くのが今日のテーマです。「ナースの森」の職員が企画しました。さて、どんな素晴らしいものが出来るのでしょうか？



[伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121](#)



[伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121](#)

作業台の上には色紙や紙質の違う紙、はさみ、のりが準備されました。皆さんはそれぞれ色紙とはさみを持って考えたり、周りの人を参考にしたり、会話したりして指先を動かしています。スタッフも一緒になって作り、会話したり、アドバイスをしながら進めています(写真左右)。



[伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121](#)



[伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121](#)

作業が進むにつれて、真剣になって来たのか声が聞こえなくなってきました(写真左右)。



[伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121](#)



[伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121](#)

うーん、次は何を貼ろうかな？ハートが可愛いからもう一つハートを入れたらどう？とスタッフの声がしました。ハートを切り抜いたはさみの使い方、指先の細かい作業は認知症の予防になりますね(写真左)。手伝いに来たスタッフも一緒になって考えています(写真右)。



[伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121](#)



[伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121](#)

19名の中に男性が2名いました。楽しいですか？と聞いたら「うん、楽しいよ！」と返事が返って来ました。そして、「俺いくつに見える？」と聞かれました(写真左)。スタッフと楽しそうに会話しながら作っていま

す(写真右)。



[伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121](#)



[伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121](#)

始めて1時間を過ぎた頃に完成品が出来てきました(写真左右)。お茶を飲み、ケーキを食べ、リモコン箱を作って2時間はあっという間ではなかったでしょうか。会話して、デザインを考え、指先を動かし、その一つ一つが認知症の予防になると思いました。さすが専門の方が工夫した企画だと思えました。

匂いが認知症予防に効果があるとのこと、アロマの先生を講師に招いた企画もしたことがあると言います。

帰る前に、スタッフに健康相談をする人もいました。看護師がいるから気軽に相談ができますので安心できます。スタッフの皆さんが明るく楽しそうに手伝い、見守っていました。それだけでもまた来たくになりますね。今日来た皆さんは次回のテーマをきっと楽しみにしていると思います。



[伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121](#)



[伊東市宇佐美「ふれあいカフェ」20181121](#)

スタッフに見送られ、「ナースの森」を後にして行きました(写真左右)。「ふれあいカフェ」取材して感じた事は認知症に関して、私は知らないことが多いことでした。まず、キャラバンメイトと言われ、知りませんでした。認知症サポーター養成講座の講師役の資格を持った人です。現在全国に15万人以上いるそうです。認知症サポーターは1,000万人を越えています。

長寿社会では認知症は特別では有りません。しかし、発症を遅らす事は出来ます。その為に外に出て多くの人とつながりを持つことが大切だと思います。認知症の人も普通の人とも自然体で一緒に住める街づくり、皆で頑張りましょう。

写真の一部は「ナースの森」様から提供頂いています。ご協力に感謝いたします。

取材：東部・田方地区生きがい特派員      加藤 孝