

名称	認知症カフェ「 <b>ここあん</b> 」				
事務局 連絡先	住所	〒667-0021 兵庫県養父市八鹿町八鹿 664-1		事務局	養父市社会福祉協 議会養父支部
	TEL	079-664-1142.-	FAX		
	E-mail	<a href="mailto:shakyoyabu@fureai-net.tv">shakyoyabu@fureai-net.tv</a>			
	HP	<a href="http://www.yabu-shakyo.jp/">http://www.yabu-shakyo.jp/</a>			

## 【活動内容】

- 活動の名称：認知症カフェ「**ここあん**」
- 開催日：毎月第2木曜日
- 開催時間：10：00～15：00
- 場所：地域ふれあいの家「いきいきサロン八鹿」
- 参加費：無料
- 参加方法：開催時間内なら出入自由です。

### 活動内容

毎月1回、認知症の方と介護されている方々が気軽に参加し、お茶を飲みながらゆっくりと過ごしています。

このカフェでは、自身の介護の話や、家族の話、認知症についての話を、参加者が思い思いに話します。また、介護者同士であるので、同じ悩みを共有でき、ここに行けば誰かがいるという安心感を生むことができるうえ、気軽に外出できる機会になっています。

また、手作りの看板や装飾など、ゆっくりとした時間をすごせるよう空間作りにもこだわっています。カフェ以外の日は、生きがいデイサービスや、地域の開放スペースとしてこの場は活用されています。

## 【活動のようす】

「認知症の人と家族の会」の会員が常駐し介護相談に応じるほか、地域ふれあいの家ボランティアグループ「ほっとハート」や地域のボランティアも参加し、介護者と交流しながら、お茶を飲みながらゆっくりと過ごしています。



## 【メッセージ】

介護は悲惨ではありません。介護を経験することで色々な人とのつながりができ、充実した生活を送ることができます。

ぜひ認知症カフェで、一緒にお話ししませんか。つらいときもあると思いますが、悩んでいるのはあなた一人ではありませんよ。