

■活動紹介シート

名称	認知症カフェ ここあん			
事務局 連絡先	住所	〒667-0022 兵庫県養父市八鹿町下網場 320		事務局 養父市社会福祉協議会 地域福祉課
	TEL	079-662- 0160	FAX 079-662- 0161	
	E-mail	info@yabu-shakyo.jp		
	HP	http://www.yabu-shakyo.jp/		

【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：馬瀬交流センター（養父市八鹿町小佐 6-6）
- 参加費：100円（飲み物、茶菓子）
- 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、「認知症の人と家族の会」の会員が常駐し、認知症の方や介護されている方々、地域住民が認知症について学んだり、お茶を飲みながらゆっくりと過ごしたりしています。

認知症のあるご本人も活躍していた頃の記憶が蘇るような話題や活動をと考えています。

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。

希望する人にはボランティアさんによる昼食を提供しています。

開催時間が長いので、開催時間内なら出入自由です。好きな時間帯を選ぶことができます。

【活動のようす】

カフェには、「認知症の人と家族の会」会員が常駐しています。また、地域のボランティアや、ケアマネジャーなども参加しています。

認知症になっても、自分の慣れ親しんだ地域で自分らしく生きていくことができるよう、何ができるか、みんなで考えています。

みなさんの介護が少しでも楽になるように、ほっとひと息つける語らいの場として開催しています。

開催時間が長いので、自分の都合に合わせて参加できます。もちろん出入り自由です。作業療法士さんによる講話、ゲーム、歌声なども適宜取り入れています。

【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。