

体を動かす 認知症カフェでの活動紹介



静岡県富士宮市 福祉企画課
認知症地域支援推進員 杉浦 綾乃

富士宮市の概況



©富士宮市さくやちゃん



富士宮市

静岡県



富士山の西南麓に広がるまち自然豊かなまち。
・富士山本宮浅間大社の門前町として栄えてきた。
・富士山の雪解け水を源とする豊富な湧き水が豊富。

面積・・・388.99km²
(東西20.92km、南北32.63km)
標高・・・海拔 35m ~ 3,776m

人口： 129,250人(R5.1.1現在)
高齢化率： 30.32%

地域包括支援センター(直営1・委託5)

認知症カフェのはじまり



平成28年4月に認知症キャラバンメイトが中心となり
富士宮富士急ホテルのレストランにて
市内認知症カフェ第1号の“みかんカフェ”がオープン！

- * 気軽に誰でも集える場所があったらいいな
- * キャラバンメイトさんの交流の場所も欲しいな
- * カフェをきっかけに認知症のイメージが変わるといいな

○参加者の声○

カフェの活動を初めて仲間が増えた
いつでもだれでも来れる空間が心地いい
十六市（富士宮駅前商店街のイベント）と同時開催だから参加しやすい



認知症当事者とともにつくるウェブメディア
(運営会社：朝日新聞社)

なかまあるの「コッシーのカフェ散歩」で
取材をしていただきました。(2019.1.5)
<https://nakamaaru.asahi.com/article/12037704>



ソフトボール



毎月第3土
10:00～12:00

毎回20名ほどが参加

すでにあつた活動
後に認知症カフェになった

【立ち上がりのきっかけ】

ソフトボールをやりたい！という声がかっけで、2014年より
年に一度全国認知症ソフトボール大会を富士宮で開催。
その練習を毎月行っていた。
ソフトボールを通じて人と人が出会う場になっている。
また、ベンチでは家族同士が話をしていたりと、
まさに認知症カフェの役割を担っている。



お散歩柚野



Aさん (60代男性)



一人の時間が増えると頭がおかしくなる。だから家にいるときはほとんど散歩しているよ。家族は仕事があるから一人でね。



紹介



紹介
後押し

Aさんが住むエリアの
認知症地域支援推進員



紹介



Aさん、一人で近所を歩いているって言ってたな。近くでウォーキングイベントあるんだって。どうかな？

認知症地域支援推進員



主催は〇〇なんだね。知ってる！この時期ならこのルートとおおるのかな？ここにも道があるんだよ。ここから見る富士山はきれいだよ♪

Aさんが散歩ルート計画したらどうだろうと聞いてみた！→ 嬉しそう！

地元のキャラ
バンメイト

Aさんの
職場

Aさんと一緒に計画
する仲間たち！！

中止してるカフェの
参加者も誘いたいね

私も参加
したい！

チラシができれば〇さ
さんも誘いたい！

ウォーキングをきっかけにAさん自身が生き生きとしている様子を参加者がみて、声を掛け合える仲間が増えたら・・・♪

お散歩柚野



趣味の話

ベビーカーはみんな
で持ち上げ！



仕事の話

子育ての話

薬の相談

本人) みんなが喜んでくれたから
またやりたい！
散歩中の楽しみができた！

家族) 本人がいきいきしている！
積極的に外に出るようになった！

地域の人) 久しぶりにあったけど、これからも変わらない付き合いをしていくよ！
お互い様だから！

ケアマネ) 地域の人とどういう付き合いがあるのかを知ることができた！
話題が増えた！

はたけ倶楽部



Bさん (80代男性)



家にいるとイライラするから畑仕事をしていることが多い。広い土地なんだよ。



え？そうなの？
せっかくだから
見せてよ。やりたい！

カフェ参加者から
こんな話が出たんだよ。
という声が届く



認知症地域支援推進員

声かけ

Bさんが住むエリアの
認知症地域支援推進員



ケアマネさん

はたけ倶楽部

毎月：金曜日2回/火曜日2回

3	7	17	21	7	11	21	25	4	8	18	22
※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※	※

9:30~11:00

場所 上井出インター 付近

参加費 無料

※雨天時は中止です。

【お問い合わせ先】 富士宮市福祉 福祉企画課 0544-22-1591



- * 2週に1回だと雨が降ると1か月開いちゃうな...
- * 収穫したものを販売して、活動を知ってほしい!
- * 雨でも集まりたいんだよね
- * 「この人がいないとわからない」は負担だよ



はたけ倶楽部



1年目...



【Bさんの不安】

みんなやりたいて言っていたけど、本当に来るのかな？
何人来るかもわからないし、植えてしまおう！
自分は音頭をとるのはできないから聞かれても困る。

【みんなの思い】

あれ？自分たちも一緒にやる予定だったんだけどな。
自分たちは何をやればいいのか？
ほとんど何もできていないのにもらうだけでいいのかな？軍資金は？



2年目を迎える前に...

Bさん 参加者 (よく来ている人)
Bさんのケアマネ 市の認知症担当

エリアの推進員 代表者
エリアのSC

で計画の見直し

年間計画を
たてる
(何を植えるか)

活動日を
わかるようにする
(チラシ・
現地にカレンダー)

小屋を作り、Bさん
がいなくても農
具が使えるように
する

主要メンバーで活
動費を建て替え、
売れたら返してい
こう

など

富士山打ちっぱなしゴルフの会



昔やってたんだけど
スコアがつけれなくて
辞めちゃったんだよ
(本人さん・家族)

ずっとやっていないから
自信がなくてね
できるかな？
(本人さん)

〇〇さんも昔ゴルフやっ
てたっていったなあ
これなら誘えるかも！
(推進員)



実施中の関わり方



一緒に過ごす

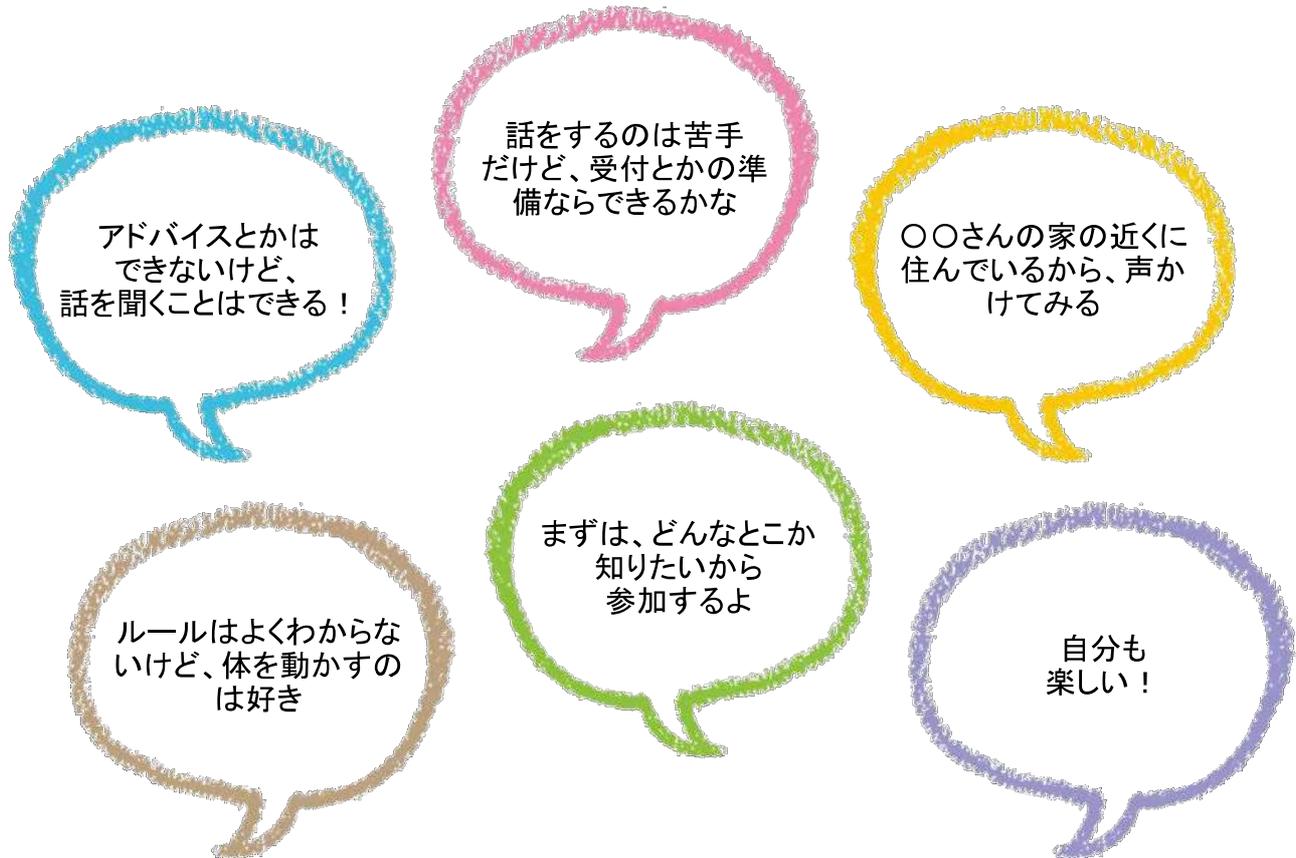
一緒に楽しむ

一緒に考える・悩む

特別なことは
誰もしていない



サポーターの活躍



まとめ



* 抱え込まない

→あまり難しく考えず、まずは一緒に楽しむ
困ったときは仲間に相談する

* まずはやってみる

→思い描いていたものと、実際は違うということは多々ある。それは間違いや失敗ではなく当たり前。だから、みんなで考えて変化させていく

* 求めすぎない

→それぞれが得意なこと、不得意なこと、できること、できないことは違う。
みんなでフォローしあいながら楽しめればOK

