

認知症サポーターステップアップ講座修了者 活動事例集

～地域の輪を広げよう～



令和 8 年 8 月発行
千葉市保健福祉局健康福祉部地域包括ケア推進課

目次

★印：認知症の人が修了者とともに活動・活躍しているチームオレンジの事例

1	はじめに	1 ページ
2	認知症サポーターステップアップ講座とは.....	2 ページ
3	チームオレンジとは	3 ページ
4	活動事例	4 ページ
★	(1) 認知症カフェ（いつものカフェ）の運営とチームオレンジ活動（弁天圏域）.....	5 ページ
	(2) 修了者による認知症カフェ（さくらカフェ）の立ち上げ・運営（中央圏域）.....	6 ページ
★	(3) 修了者による認知症カフェ（カフェ和居和居）の運営を基盤としたチームオレンジ活動（中央圏域）.....	7 ページ
	(4) 修了者による地域住民向け講演会の開催（千葉寺・松ヶ丘圏域）.....	8 ページ
	(5) 修了者と協働しながら認知症サポーターキッズ養成講座を開催（松ヶ丘圏域）.....	9 ページ
★	(6) 当事者が参加する居場所サロン（～Tea House わかば～）（松ヶ丘圏域）.....	10 ページ
★	(7) 修了者による認知症カフェ（FURU ちゃんちの認知笑カフェ）の企画・運営（松ヶ丘圏域）...	11 ページ
	(8) 認知症カフェ（カフェ濱野館）のリニューアルオープンからの継続開催中（浜野圏域）.....	12 ページ
	(9) 修了者による認知症カフェ（花園みんなのカフェ TOMO）の運営支援（花園圏域）.....	13 ページ
★	(10) 地域住民と考える集いの場（ふみこさん家）（幕張圏域）.....	14 ページ
	(11) 交流サロン（認知症カフェ「アイリス」）の運営サポート（園生圏域）.....	15 ページ
★	(12) Green カフェ（認知症カフェ）の運営サポート（天台圏域）.....	16 ページ
	(13) 稲毛区ジュニア認知症サポーター養成講座の開催（小仲台圏域）.....	17 ページ
	(14) あんしんケアセンター稲毛で開催する認知症クイズの補助（稲毛圏域）.....	18 ページ
	(15) 修了者による認知症カフェ（みつわちゃんカフェ）の立ち上げ・運営（みつわ台圏域）.....	19 ページ
★	(16) 本人ミーティング in デニーズ千葉みつわ台店（みつわ台圏域）.....	20 ページ
	(17) 修了者交流会（おれんじのわ）in デニーズ千葉みつわ台店（みつわ台圏域）.....	21 ページ
	(18) 修了者と第4みつわ台ハイツ支えあいの会（カフェ「愛の手」）の立ち上げ・運営（みつわ台圏域）.....	22 ページ

★	(19) サポーターの協力により、地域に根付くカフェ（気楽に桜木）（桜木圏域）	23 ページ
★	(20) ティータイムに、デニーズで本人ミーティング（桜木圏域）	24 ページ
	(21) 認知症カフェ（きんようカフェ）におけるボランティア活動（誉田圏域）	25 ページ
★	(22) 講座修了者による認知症カフェ（ほっとくるカフェ）の立ち上げ・運営（磯辺圏域）	26 ページ
	(23) 講座修了者による認知症カフェ（カフェノア）の立ち上げ・運営（磯辺圏域）	27 ページ
	5 活動を終了した好事例	28 ページ
	・ 修了者による認知症カフェ（出張いつものカフェ）の立ち上げ・運営（弁天圏域）	29 ページ
	・ 講座修了者による認知症カフェ（転ばぬ先の杖）運営支援（大宮台圏域）	30 ページ
	6 講座修了者の声～ステップアップ講座を受講して～	31 ページ
	7 参考	36 ページ

はじめに

認知症はだれもがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

こうした中で、認知症の人や家族が希望をもって暮らし続けられるよう、本市ではさまざまな取組を実施しています。

その取組の一つである「認知症サポーターステップアップ講座」は、認知症の人や家族の希望や支援ニーズについて、ご本人たちと考え、叶えていくボランティアを養成するための講座で「認知症サポーター等活動促進事業」として平成 30 年度から毎年実施しています。

認知症サポーター養成講座を受講した「認知症サポーター」を対象とした当講座の受講者は令和 7 年度末で **417 名**となり、認知症の人や家族の希望や支援ニーズに沿った活動を希望する「修了者名簿」に登録している方は **269 名**となりました。

認知症サポーターステップアップ講座を受講された方の活動は、認知症カフェでのボランティアや、交流の場の立ち上げや運営、小・中学生向け認知症サポーター養成講座の開催支援など、認知症の方やご家族との直接的な関わりから認知症の正しい理解を深める普及活動まで、多岐に渡っています。

認知症サポーターステップアップ講座を修了した方の活動を事例集にまとめることで、認知症サポーターとして活動を考えている方のヒントになること、また、この冊子を手に取った認知症の方やご家族に少しでも安心や希望を届けることができれば幸いです。

認知症と診断された後、ご本人やご家族にはさまざまな環境の変化、心境の変化があると思います。ご本人やご家族が一人で抱えず、ご自身にとって心休まる時間、楽しい時間、自分らしくいられる時間が過ごせる“居場所”ができるよう、「人の輪」が広がっていくことを願います。

～この事例集はあんしんケアセンターと共同で作成しました～



認知症サポーターステップアップ講座とは？

対象：認知症サポーター養成講座を受講した「認知症サポーター」のうち、実際の地域活動を希望する方

目的：認知症の人や家族の支援ニーズや希望を叶えるボランティアを養成する

内容：千葉市の現状と施策について／認知症の人の理解と対応
コミュニケーションの基本と実践／チームオレンジと講座修了後の活動紹介
ボランティア登録について

講師：認知症地域支援推進員・千葉県認知症コーディネーター(※1)

(※1)認知症地域支援推進員・千葉県認知症コーディネーターとは、国や県の指定の研修を受けた「認知症施策の推進役」で、あんしんケアセンターや行政に配置されています。千葉市では推進員らが班を結成(通称：みかんの会)して活動しており、当講座は、認知症サポーターステップアップ講座班に属するメンバーで企画・運営しています。

講座の様子



(活動をイメージした声かけのロールプレイ)



(認知症になった時、大切にしてほしいことを考える)

修了者名簿掲載者人数

中央	花見川	稲毛	若葉	緑	美浜	市外	合計
52 名	28 名	67 名	50 名	21 名	48 名	3 名	269 名

(令和8年3月末現在)



「認知症サポーターステップアップ講座」の開催状況は千葉市のホームページで確認♪



チームオレンジとは？

認知症サポーターステップアップ講座を受講した「認知症サポーター」等が認知症の人やその家族の希望や支援ニーズに合った具体的な支援に繋がるための仕組みや組織を「**チームオレンジ**」といいます。

チームオレンジは、「認知症サポーター＝支援する人」、「認知症の人＝支援される人」という概念を超え、認知症の人や家族がチームの一員として参加したり、役割を持ち、認知症の人や家族の希望や困りごとを継続して実践することが目指されています。

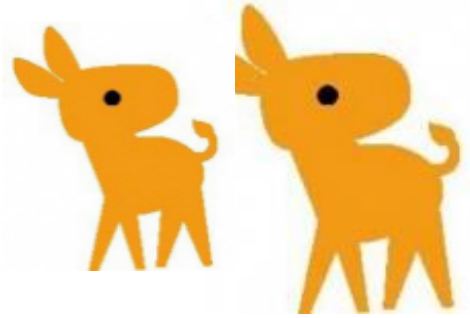
本市では、認知症の人や家族と修了者のマッチングを認知症地域支援推進員が担っており、図に表すと下記ようになります。

(下記図)

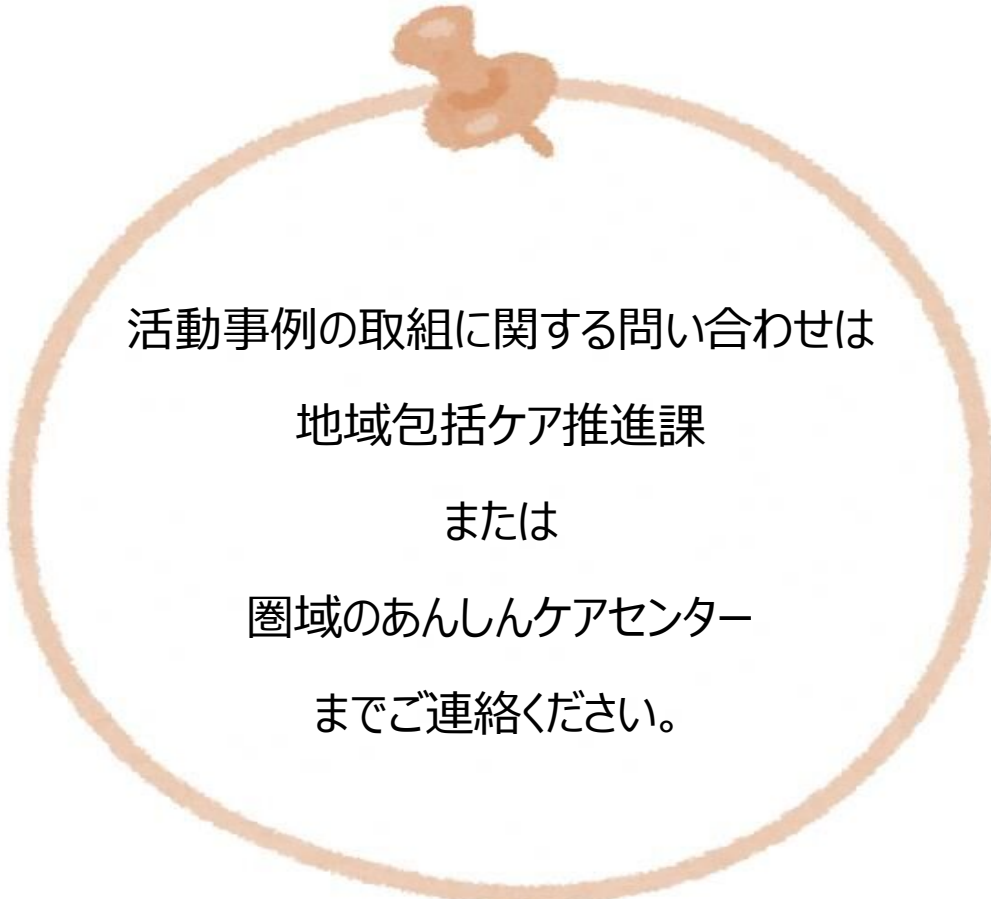


本市では、令和8年8月現在10か所のチームオレンジが立ち上げられています。

一人ひとりが尊重され、その本人に合う“かたち”での活動ができる場所が増え、認知症の人の多くが抱えている生きづらさや、外出、買い物、移動、趣味活動等を行う上での障壁を減らしていく一つの取組としてチームオレンジの活動が推進されていくことを目指します。



活動事例



活動事例の取組に関する問い合わせは
地域包括ケア推進課
または
圏域のあんしんケアセンター
までご連絡ください。

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年6月30日

区（圏域）	中央区（弁天圏域）
活動場所名	いつものカフェ
修了者活動開始日	令和5年3月3日

★認知症カフェの運営とチームオレンジ活動

【参加者】

- 認知症の人 ○介護者（経験者を含む） ○地域住民
- 認知症サポーターステップアップ講座修了者
- 生活支援コーディネーター

【活動までの流れ】

- 令和5年5月 いつものカフェ（認知症カフェ）初回開催
- 令和5年10月 いつものカフェにて、手あそびマフ※ 作りワークショップ
- 令和5年11月 おしゃべり部（フリートーク）と手あそびマフ部を2本柱とした活動へ発展
- 令和6年5月 千葉市民活動支援センター（通称：ちばさぼ）へ団体登録

※手あそびマフ

認知症の人などが、触れたり手を通したりすることによって、不安を和らげ、心穏やかに過ごせるようにするためのニット小物



【活動内容】

■ 認知症カフェ（年間11回）

日時 毎月 第2土曜日 14時30分～16時30分

場所 千葉市中央区松波 2-4-21

ベルフォンテヌ1階 西千葉アトリエカフェぴりーぶ

内容 フリートーク、手あそびマフづくり

ポイント 認知症の人が手あそびマフづくりを楽しんでいる。
編み物が得意なので、頼りにされている。



いつものカフェ（おしゃべり部）

■ 認知症サポーター養成講座（年数回）

ポイント 認知症の人はキャラバン・メイト（講師）のパートナー。
当事者として「認知症の人の気持ち」の解説を担当している。

■ 啓発のためのイベント参加など（不定期）

実績 認知症を理解しよう、RDD&ウェルフェスタ with RUN 伴、千葉市民活動フェスタ、ちばさぼ交流サロン、SKY WAVE LUNCH（ラジオ番組）ほか

内容 相談、情報提供、手あそびマフの実演・紹介、クイズ、書籍紹介、読み聞かせなど

ポイント 認知症の人が当事者の立場から、来場者へ啓発したり、相談者へ助言している。

■ 認知症の人の思いを実現するための個別支援（必要時）

内容 演芸会で、介護者の三味線演奏を聴く間、付き添った。

翌年には、介護者と共に舞台上上がり、民謡を披露できるよう支援した。

ポイント 認知症の人ならびに介護者との良好な関係を背景に実現した。

【大切にしていること】

- どんな些細なことでも、活動に参加・協力し続け、努力すること。
- 参加者と支え合い・癒されて、豊かさにつながる過程を楽しむこと。
共に生きること。



いつものカフェ（手あそびマフ部）



ちばさぼ交流サロン（情報提供）



民謡披露



演芸会付き添い

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月21日

区（圏域）	中央区（中央圏域）
活動場所名	さくらカフェ
修了者活動開始日	令和5年6月3日

認知症カフェの立ち上げ・運営

【参加者】

認知症の人、介護をしている人、介護をしていた人、地域住民、民生委員など（10～20名）

【活動までの流れ】

- 令和5年1月 認知症サポーターステップアップ講座修了者交流会（ネットワーク構築）
- 令和5年2月 修了者より生活支援コーディネーターへ認知症カフェ立ち上げの相談／訪問
- 令和5年3月 開催場所の検討・視察（自治会館、近隣の地域交流スペース）
- 令和5年4月 開催場所の決定（修了者の自宅兼店舗）／打合せ
- 令和5年5月 準備（チラシ作成、開催周知、補助金申請、近隣の認知症カフェ見学等）
- 令和5年6月 初回開催

【活動内容】

- 日時 毎月 第1土曜日 10時～12時 ※飲食店は定休日
- 場所 千葉市中央区新町 22-4 うなぎ天ぷら御料理大内
- 内容 交流、情報交換
（＋絵本の朗読、脳トレ、寄席、演奏、測定、健康講話等）
- 運営 認知症サポーターステップアップ講座修了者とその家族



【大切にしていること】

地域の認知症の方やご家族、ひとり暮らしの方など、どなたでもお越しいただけます。安心して「認知症」について話したり、ちょっとひと息ついたり…自由におしゃべりできる心地よい居場所づくりを目指しています。



活動場所外観



交流・情報交換



脳年齢測定



寄席



健康講話（歯科）



絵本の朗読



クリスマスコンサート

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月21日

区（圏域）	中央区（中央圏域）
活動場所名	カフェ和居和居
修了者活動開始日	令和5年11月26日

★認知症カフェの運営を基盤としたチームオレンジ活動

【参加者】

認知症の人、介護をしている人、地域住民、民生委員、歯科医師、
千葉市生活支援コーディネーター中央区含む（15～20名）

【活動までの流れ】

令和5年11月 認知症カフェ「カフェ和居和居」初回開催

令和6年1月 若年性認知症支援コーディネーターが、認知症の人（以下、A氏）に「カフェ和居和居」を紹介。初回参加時に、A氏、A氏の別居親族、修了者、若年性認知症支援コーディネーターで、今後の支援体制について対面で協議。A氏が同伴者なしでも参加できるよう、「カフェ和居和居」当日の朝、認知症サポーターステップアップ講座修了者（以下、修了者）からA氏へ電話連絡を入れることとした。

令和6年3月 修了者らの細やかな配慮もあり、徐々に信頼関係が構築されてきた。その結果、以前より修了者らが取り組んでいた散歩の会や本町公園の定期清掃（月2回）などに、A氏も参加され3年近くになります。



認知症カフェの様子

【活動内容】

■ 認知症カフェ

日時 毎月 第3日曜日 10時～12時

場所 千葉市中央区本町3丁目 本町公園内集会所

内容 交流、情報交換、本町公園歌声喫茶、川柳披露や皆様からひと言、歯科医師によるミニ講話等

運営 修了者、地域の協力者

ポイント カフェ終了後は、修了者がA氏を自宅まで送っている。道すがら会話を通して、相互理解や信頼関係を深める貴重な機会となっている。



“OPEN”の幟が目印

■ 散歩の会

日時 毎月 第2、第4日曜日 午前（2時間程度）

集合場所 千葉市中央区本町3丁目 本町公園

内容 散歩

運営 修了者を含む有志

ポイント 集合・解散場所をA氏の自宅付近に設定することにより、A氏の安心・安全に配慮している。



散歩の会（千葉港方面）

■ 和居和居麻雀倶楽部

日時 毎月 第1日曜 9:00～12:00 14:00～17:00

集合場所 千葉市中央区本町3丁目 本町公園集会所

内容 麻雀。手積みの麻雀台1台のため、午前か午後を選び4名参加可能。お一人の申し込み、また初心者の方でも参加可能。地域の皆様の交流の場を目的としています。2026年5月から始めておりますが、皆様に楽しんでいただいております。光熱費高騰の折、おひとり様100円いただいております。※コーヒーのご用意はありません。

運営 修了者を含む有志

【大切にしていること】

カフェの名の通り、わいわい語り合える地域の憩いの場、仲間づくりの場としてお気軽にお越しただけたら嬉しいです。淹れたてのコーヒーやお茶を用意してお待ちしております♪

チームオレンジの活動としてA氏、A氏の親族や若年性認知症支援コーディネーターとの信頼関係の構築や連携を大切にしています。おひとりおひとりに向き合い、寄り添う姿勢を大切にしています。

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和 7 年 7 月 2 4 日

区（圏域）	中央区（千葉寺／松ヶ丘）
活動場所名	星久喜地区社協
修了者活動開始日	令和 5 年

地域住民向け講演会の開催～MCI や MCI の予防について～

【参加者】

○星久喜地区地域住民 ○民生委員 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者
○あんしんケアセンター千葉寺 ○あんしんケアセンター松ヶ丘 ○認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

地域運営委員会事業として、民生委員が主体となって、地域の高齢者に向けた「脳トレサロン」を開催していた。

「脳トレサロン」を実施と並行して、シニア期に備えた取り組みとして、星久喜地区社協(高齢者福祉・障がい者福祉・ボランティア 3 委員会共同)主催で講演会や事業を展開してきた。

その中で、認知症の前段階の MCI の予防の大切さについて、地域住民に向けた講演会の開催を行うことで、地域ぐるみで認知症予防に取り組めることになると考え、民生委員とステップアップ講座修了生が中心となって講演会の開催に至った。

【活動内容】

地域住民に向けて講演会を開催

- ・MCI についての基礎知識や予防についてあんしんケアセンターから講話や介護予防体操の実施
- ※市内医療機関の認知症専門医からの MCI の講話の映像学習を実施
- ・MCI 予防やフレイル予防の取り組みについてあんしんケアセンターより紹介

【大切にしていること】

認知症や MCI を自分事として捉えられるようにしていきたい。

民生委員や高齢者だけでなく、若い世代も含めた地域住民全体に「認知症」について知るための機会の提供をしていくこと。

【写真・チラシ等】

講演会中の様子

会場には、30～40代の方も参加！認知症をわがことに！！



予防を切り口にし、認知症についての知識の普及啓発を目指しました。

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和 7 年 7 月 1 日

区（圏域）	中央区（松ヶ丘圏域）
活動場所名	圏域内の中学校 4 校
修了者活動開始日	令和 4 年 7 月 26 日

認知症サポーターキッズ養成講座内の寸劇をステップアップ講座修了者と協働する

【参加者】

- 中学校 1 年生・教員（圏域内の中学校 4 校）○認知症サポーターステップアップ講座修了者
- 中央区高齢障害支援課 ○あんしんケアセンター松ヶ丘○認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

令和 4 年 7 月、あんしんケアセンター松ヶ丘主催で圏域内在住のステップアップ講座修了者を対象に交流会を開催し、中学校で開催する「認知症サポーターキッズ養成講座」への協力を働きかける。以来、多くの修了者の方に講座内の寸劇にご協力いただいている。

【活動内容】

- 講座内で行う寸劇 ＊練習含む
（おじいさん or おばあさん役・娘役・孫娘役など）

【大切にしていること】

- 講座内の寸劇で認知症のおばあさんやその家族とのやり取りを観てもらいながら、わかりやすく認知症の特性やその対応の仕方を学んでもらうこと。
- あんしんケアセンターとステップアップ講座修了者が連携を図り、地域へ認知症に対する理解を拡げていくこと。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月28日

区（圏域）	中央区（松ヶ丘圏域）
活動場所名	Tea House わかば
修了者活動開始日	令和5年7月25日

★認知症当事者の方が参加する地域の居場所サロン ～Tea House わかば～

【参加者】

- 認知症当事者 ○民生委員 ○地域住民
- Tea House わかば主催者（認知症サポーターステップアップ講座修了者）
- あんしんケアセンター松ヶ丘

【活動までの流れ】

Tea House わかば は地域の居場所サロンとして、①茶話会 ②ちばいきいき体操 ③ランチ交流 ④わかば散歩 を実施している。

令和5年7月、認知症当事者である男性（※居場所がわからず迷子になってしまうことがある）の「外を自由に歩きたい」との声から、認知症地域支援推進員の働きかけにより、ステップアップ講座修了者がサロンの代表を務める「わかば散歩」に参加するようになる。

【活動内容】

- 散歩 約1時間

毎月第4火曜は当事者のペースに合わせて一緒に散歩する「ゆっくりわかば散歩」を実施している。

- 散歩をしながら目的地の公園へ向かい、そこで歌や脳トレなどを開催し、当事者が集える場の企画を検討している。

【大切にしていること】

- 当事者の方を含めた地域交流の機会を設けるとともに認知症に対する理解を拡げていくこと。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月7日

区（圏域）	中央区（松ヶ丘圏域）
活動場所名	FURU ちゃんちの認知笑カフェ
修了者活動開始日	令和5年9月6日

★認知症サポーターステップアップ講座修了者による認知症カフェの企画・運営 ～FURU ちゃんちの認知笑カフェ 指先使って笑タイム～

【参加者】

- 認知症サポーターステップアップ講座修了者 ○地域住民 ○認知症の人とその家族
- 千葉市あんしんケアセンター松ヶ丘 ○認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

令和5年4月認知症サポーターステップアップ講座修了者より「認知症カフェを開催したい」との相談があり、「FURU ちゃんちの認知笑カフェ 指先使って笑タイム」を立ち上げることになった。

【活動内容】

- 日時 第一火曜日 14:00～16:00
- 場所 千葉市中央区仁戸名町 101-32
- 参加者 定員 15名（毎回10～13名の方が参加されています）
- 内容 お茶を飲みながら認知症や介護に関すること、悩みや不安について、みなさんでお話します。
認知症予防の指先を使った作品作り。古紙・古布の再利用を考えた手作りの場所。
出来上がった作品をみながら思い出を語らい笑い合える場所。

【大切にしていること】

- 認知症予防活動を通して地域で軽度認知障害を含めた認知症の方やそのご家族のサポートをして参加者のご家族が笑顔になれる認知笑カフェを目指しています。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月24日

区（圏域）	浜野圏域
活動場所名	カフェ濱野館
修了者活動開始日	令和5年6月27日

認知症カフェ・濱野館 リニューアルオープンからの継続開催中

【参加者】

- 認知症当事者 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者 ○地域住民ボランティア
○あんしんケアセンター浜野、認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

- ・H30.1.25 第1回認知症カフェ「おしゃべり処濱野館」開催（障害者施設ハピネス浜野主催）
毎月第4木曜日に定期開催していたが、新型コロナウイルス感染症の流行により、R2.1を最後に休止。
- ・R4.10.19 再開のきっかけとして、「認知症について考えるカフェ」を開催した。
- ・R5.6.27 圏域内のステップアップ講座修了者と若年性認知症当事者による交流会を開催。
- ・R5.11.2、R5.12.1 認知症カフェ再開検討会を開催、リニューアルオープンを決定した。

【活動内容】

- ・R6.1.19 「カフェ濱野館」リニューアルオープン。以降毎月第3金曜日に開催継続している。
またカフェ終了後には地域ケア会議を開催し、参加者の声や近況を共有している。
- ・R5年度から、あんしんケアセンターが年1回小学校体育館で開催しているイベントで給水コーナーとして「出張カフェ濱野館」を担当していただいている。

【大切にしていること】

- ・「誰でも来ていい、話をする場」として、認知症当事者や家族が様々な人や支援者となつがりを持つ機会になったり、思いを話し合える場になると良いと思っています。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年6月15日

区（圏域）	花見川区（花園圏域）
活動場所名	花園みんなのカフェ TOMO
修了者活動開始日	令和4年10月4日

認知症サポーターステップアップ講座修了者による認知症カフェの運営支援

【参加者】

- 認知症の方やその家族等
- 認知症サポーターステップアップ講座修了者
- 地域の子供・住民
- 近隣の介護事業所（小規模多機能 がってん！となり組）
- 認知症地域支援推進員（花園圏域・花見川区）

【活動までの流れ】

令和4年8月、生活支援コーディネーターより「花園みんなのカフェ TOMO」主催者に対し、認知症カフェも兼ねた場とすることを提案。もともと子供の居場所を中心に活動をしていたが、すでに認知症の方やその家族も参加していたことから、認知症カフェとしても活動していくこととなる。

同年9月、認知症地域支援推進員が、地域包括ケア推進課より認知症サポーターステップアップ講座修了者名簿の情報提供を受け、10月に修了者1名の希望に沿い、活動を見学。見学当日から現在に至るまで、継続的に運営に携わっている。

【活動内容】

- 毎週火曜日 12時～17時 毎月第1土曜日 11時～14時
偶数月第3土曜日 11時～14時
- 火曜日子どもも含め、20名程度、土曜日は30名以上参加。うち高齢者の参加者は10名程度
- 誰でも気軽に自由に過ごせる居場所、移動販売への場所の提供、土曜日は主にイベント開催

【大切にしていること】

- 誰でも自分らしく過ごせて、誰にとっても居心地のよい場所であること。

【写真・チラシ等】



子どもが来訪すると当事者との対戦開始

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月18日

区（圏域）	花見川区（幕張圏域）
活動場所名	ふみこさん家
修了者活動開始日	令和5年3月24日

★地域住民と考える集いの場

【参加者】

- 地域住民 ○認知症の方とその家族 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者
○民生委員 ○生活支援コーディネーター（花見川区）○認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

- 認知症サポーターステップアップ講座修了者の隣家に住んでいる方が施設入所することになり、修了者とご家族の間に空き家になった家を地域の集いの場にしたいと話が上がる。
○修了者が認知症地域支援推進員に相談し、ご家族とも話し合いをした結果、地域の集いの場を立ち上げるようになった。
○認知症地域支援推進員が認知症サポーターステップアップ講座修了者を含む近隣住民7名を中心に集いの場の趣旨を説明し、ボランティアとして参加を要請。
○他の集いの場を見学しながら、開催趣旨、日程、内容、形態等の検討を行い、令和5年7月14日に初回開催。

【活動内容】

- 毎月第2・4水曜日 10時～12時 ○毎回20名程度参加
○1部：体操、脳トレ、歌唱、朗読等 2部：編物、裁縫、ゲーム、ペットボトルボーリング、庭いじり等 ゲストの楽器演奏等の企画や、季節に応じてイベントを行っています。

【大切にしていること】

- 誰でも気軽に立ち寄れるような場所を目指し、誰にとっても居心地の良い空間づくりを心がけている。
○参加者と主催側が共に場を作り上げるような活動を大事にしている。
○事故なく安全に運営できるよう、その日の参加者を見守っている。

【写真・チラシ等】



手作りの看板

外観

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月31日

区（圏域）	稲毛区（園生圏域）
活動場所名	交流サロン アイリス
修了者活動開始日	令和4年5月24日

認知症カフェの運営サポート

【参加者】

○認知症の人とその家族 ○地域住民 ○ボランティア ○認知症サポーター ○あんしんケアセンター
○認知症サポーターステップアップ講座修了者 ○生活支援コーディネーター（認知症地域支援推進員兼務） ○市職員など

【活動までの流れ】

○令和4年3月

認知症地域支援推進員が交流サロンアイリスの立ち上げに当たり、地域包括ケア推進課に認知症サポーターステップアップ講座修了者の協力について相談し、修了者名簿の情報提供を受け、修了者に連絡。9名の参加者がボランティアとしての活動を希望。

○令和8年4月

新たにステップアップ講座修了者が参加、認知症の方やそのご家族のサポートをしている。

○令和8年7月現在

ステップアップ講座修了者は、5名の方がほぼ毎回参加している。

【活動内容】

【修了者の活動内容】 毎月第4火曜日にあやめ台いきいきセンターにて交流サロンアイリスを開催 ○会場の設営 ○受付補助 ○参加者の話を傾聴

【大切にしていること】

○認知症の人と地域住民と一緒に楽しみながら過ごせる居場所であること。

○認知症の事を正しく知る場所であること。

【写真・チラシ等】



（写真 左：音楽鑑賞 右：イラストの得意な修了者が当日の会話や様子をホワイトボードに残している）

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和 8 年 7 月 3 1 日

区（圏域）	稲毛区（天台圏域）
活動場所名	Green カフェ
修了者活動開始日	令和 3 年 5 月

認知症かふえの運営サポート

【参加者】

○認知症の人とその家族 ○地域住民 ○ボランティア ○認知症サポーター ○あんしんケアセンター
○認知症サポーターステップアップ講座修了者（3 名） ○認知症地域支援推進員 ○市職員など
（主催者：介護予防の会 輝）

【活動までの流れ】

○平成 28 年 2 月：あんしんケアセンターからの主催者へ依頼があり、Green カフェをスタート。
○令和 3 年 5 月：地域包括ケア推進課からの紹介で傾聴ボランティア経験のある認知症サポーター
ステップアップ講座修了者 1 名がボランティアとして加わる。
○令和 3 年 11 月：認知症カフェスタッフのうち、認知症サポーターステップアップ講座未受講の 2 名
が 講座を受講。
○令和 8 年 4 月：新たにステップアップ修了者が参加。

認知症の方やそのご家族が参加している時はサポートしていただくようになった。

【活動内容】

毎月第 1 土曜日にあんしんケアセンターの面談室で認知症カフェを開催（オンライン参加も
可） ○運営スタッフ ○参加者の傾聴 チームオレンジ活動の一環として、認知症の方本人
にやりたいことをお聞きし、認知症カフェの時間を利用して、認知症の方本人と協力し、実現に
向けて活動。

【大切にしていること】

○参加人数にはこだわらず、1 人でも「ここに来て良かった」と言ってもらえる場所となること。
○認知症の方のやりたいことを一緒に出来る場所となること。
○みんなで楽しめる場所になること。

【写真・チラシ等】



（写真 左：「植物を育てたい」を実現！ 右：イラストの得意な修了者が当日の会話をボードに残している）

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月29日

区（圏域）	稲毛区(小仲台圏域)
活動場所名	圏域内の中学校1校
修了者活動開始日	令和7年12月

稲毛区ジュニア認知症サポーター養成講座の開催

【参加者】

- 圏域内にある中学校1年生×1校
- 認知症サポーターステップアップ講座修了者1名
- 稲毛区高齢障害支援課
- あんしんケアセンターの認知症地域支援推進員(キャラバン・メイト、生活支援コーディネーター)

【活動までの流れ】

令和7年度稲毛区ジュニア認知症サポーター養成講座を1か所開催することとなり、あんしんケアセンターから地域の認知症サポーターステップアップ講座修了生に声をかけ、1名参加協力が得られた。

【活動内容】

- あんしんケアセンターが企画する稲毛区ジュニア認知症サポーター養成講座の内容検討会、及び寸劇練習会に参加
- 講義の中で実施する寸劇の高齢者役を熱演された。

【大切にしていること】

あんしんケアセンターや地域の認知症サポーターステップアップ講座修了者を含めた地域住民と協力し、認知症普及啓発活動を行い、地域全体で高齢者にやさしい地域づくりへと発展させていくこと。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和 8 年 8 月 3 日

区（圏域）	稲毛圏域
活動場所名	稲毛いきいきプラザ
修了者活動開始日	令和 5 年 9 月 28 日

あんしんケアセンター稲毛で開催する認知症クイズの補助

【参加者】

- 認知症クイズに参加する地域住民 71 名
- 認知症サポーターステップアップ講座修了者 1 名
- 居宅支援事業所ケアマネ 2 名
- 中央介護福祉専門学校 学生ボランティア 8 名
- あんしんケアセンター稲毛（認知症地域支援推進員等）3 名

【活動までの流れ】

R6 年 9 月に開催した認知症クイズラリー参加してくれていたため、今年度も認知症イベントに協力をお願いする。

【活動内容】

R7 年 9 月 27 日（土）稲毛いきいきプラザで開催されるいきいき秋まつりの中で、あんしんケアセンターが主催する認知症クイズへボランティアとして、参加してもらう。認知症クイズの受付や参加への誘導を行ってもらう。

【大切にしていること】

- これまでの経験を活かしてもらえるように、活動に参加してもらう。
- 認知症に対する理解を深めてもらう。

（活動の様子）

【写真・チラシ等】

（みんなで記念撮影）



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月1日

区（圏域）	若葉区みつわ台圏域
活動場所名	SOMPO ケアラヴィーレみつわ台
修了者活動開始日	令和5年8月30日

認知症サポーターステップアップ講座修了者による認知症カフェ立ち上げ・運営

【参加者】

- 認知症の方とその家族 ○地域住民 ○施設入居者
- 認知症サポーターステップアップ講座修了者
- あんしんケアセンターみつわ台 ○認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

令和4年度ステップアップ講座修了者交流会の場にて、コロナ禍で高齢者が集まる場が閉鎖されていたその中でみつわ台圏域に認知症カフェを立ち上げたいと思い一致して、会場を探し始めたがなかなか見つからず。令和5年に入って SOMPO ケアラヴィーレみつわ台より会場提供の話があり、あんしんケアセンターみつわ台の協力を得て、開催に向けての準備が始まり、令和5年9月に第1回みつわちゃんカフェを開催することができた。

【活動内容】

- 毎月第3水曜日 14:00～16:00
- 参加者 15～20名（ボランティア・スタッフ含む）
- 茶話会、簡単健康体操、脳トレ、相談（あんしんケアセンターみつわ台）
- イベント（ハーモニカ演奏、オカリナ演奏、紙芝居、マジック、ボッチャ、ハンドベル等）

【大切にしていること】

- 参加者が一緒に楽しめる雰囲気作り 一人一人の話を丁寧に聞く
- （今日は楽しかった、また来たいな、友達を誘ってくるね、イベントを楽しみにしている、私も発表してみたい）

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月1日

区（圏域）	若葉区みつわ台圏域
活動場所名	デニーズみつわ台店
修了者活動開始日	令和6年11月11日

★ティータイムにデニーズで本人ミーティング

【参加者】

- 認知症当事者・介護されているご家族
- 認知症サポーターステップアップ講座修了者
- あんしんケアセンターみつわ台 ○ 認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

1. 「デニーズ店舗を活用」の話があり、みつわ台でも本人ミーティングを行う為、令和6年6月株式会社セブン&アイ・フードシステムと打ち合わせを行う。
2. デニーズみつわ台店スタッフの方に認知症サポーター養成講座を行う。
3. あんしんケアセンターより認知症サポーターステップアップ講座修了者の方へ協力依頼を行う。
4. 令和6年11月に「本人ミーティング」開催された。現在桜木店での本人ミーティングと調整しながら開催している。

【活動内容】

- デニーズ店内にて本人ミーティング開催
- お茶やデザートを楽しみながら認知症の方の思いを聞きながら歓談する。
- 外出を一緒に企画し、同行する。

【大切にしていること】

認知症であっても一人の人生の先輩として尊敬し、本人の言葉に耳を傾け一緒に考えたり、行動を共にしたり、寄り添っていきたい。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月1日

区（圏域）	若葉区みつわ台圏域
活動場所名	デニーズみつわ台店
修了者活動開始日	令和6年8月28日

デニーズにて、認知症ステップアップ講座修了者交流会（おれんじのわ）を開催

【参加者】

- 認知症サポーターステップアップ講座修了者
- あんしんケアセンターみつわ台 ○ 認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

1. 「デニーズ店舗を活用」の話があり、令和6年6月株式会社セブン＆アイ・フードシステムと打ち合わせを行う。
2. 令和6年5月圏域内認知症カフェが2カ所になった為、情報交換や相談ができる場所が欲しいというニーズがあがった。
3. 令和6年8月に認知症サポーターステップアップ講座修了者の会「おれんじのわ」を開催する事となる。

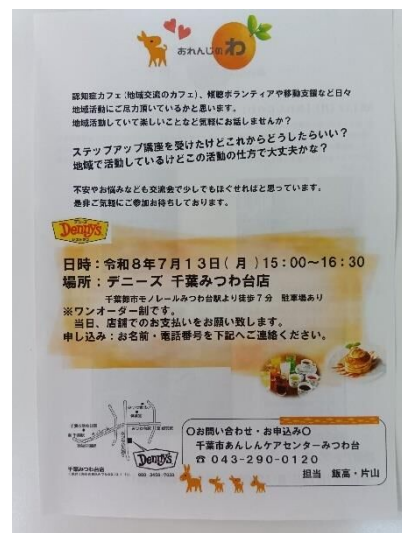
【活動内容】

- 認知症カフェや本人ミーティングに参加し、コミュニケーションの取り方やより良い接し方などを話し合っている。
- 他のカフェ主催者などの活動体験を聞き、活動の参考にしている。
- 新しい情報の学びの場としている。

【大切にしていること】

認知症当事者の方が地域の活動に参加され、参加して楽しかった・有意義だった・自分の気持ちを聞いてもらえてよかったなど、前向きな気持ちになれるよう支援するにはどうしたらよいか、みんなで気楽に話し合える場を作っていきたい。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月1日

区（圏域）	若葉区みつわ台圏域
活動場所名	カフェ「愛の手」
修了者活動開始日	令和6年5月9日

認知症サポーターステップアップ講座修了者と

第4みつわ台ハイツ支えあいの会「愛の手」が認知症カフェ立ち上げ・運営

【参加者】

- 認知症の方とその家族 ○地域住民
- 認知症サポーターステップアップ講座修了者と支えあいの会のスタッフ
- あんしんケアセンターみつわ台 ○認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

令和5年みつわちゃんカフェが立ち上がり、活動していたスタッフより、カフェに呼びたいがみつわちゃんカフェに出来ない方はどうしたらよいかと相談され出張カフェを考えていたが、そのスタッフが所属している地域の支えあいの会に相談、支えあいの会主催でカフェ開催となる。

【活動内容】

- 毎月第2木曜日 14:00～16:00
- 参加者 20名～25名（スタッフ・関係者含む）
- 茶話会・イベント（ハーモニカ・ギター・大正琴・折り紙・歌等）

【大切にしていること】

- ・認知症の方を支えている家族のサポートをする。
- ・地域の高齢者が孤立しないように積極的に声かけし、カフェに参加するように勧める。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月24日

区（圏域）	若葉区（桜木圏域）
活動場所名	カフェ「気楽に桜木」
修了者活動開始日	令和4年3月2日

★「元気なうちに地域でつながろう」

～当事者もサポーターも同じ参加者として楽しみながら、誰もが無理をしない活動を～

【参加者】

○認知機能が低下した人及びその疑いのある人、またそのような人と近い関係にある人。

○認知症サポーターステップアップ講座修了者等のボランティア。

※送迎は行わないのでご自分で会場へ来られる方、またはご家族等の送迎が可能な方。

参加者の年齢や在住地域については特に定めていない。

【活動までの流れ】

1. あんしんケアセンターから認知症サポーターへ協力依頼

令和3年12月、あんしんケアセンター桜木から令和3年度認知症サポーターステップアップ養成講座修了者へ、認知症カフェ「気楽に桜木」の運営支援の協力を呼び掛けた。

2. サポーターの参加

令和4年3月23日、若葉保健福祉センターで、サポーター参加による認知症カフェ「気楽に桜木」がはじまった。

3. 新たなメンバー

令和6年7月現在は、7～8名のサポーターが、個人の都合に合わせて参加している。

【活動内容】

毎月第1土曜日と第3水曜日に若葉保健福祉センターで開催。趣味や特技を活かした作品作りや、サポーター発案によるゲームや脳トレなどのレクリエーションをしている。定期開催日以外でも、サポーターと当事者の都合に合わせて、当事者の「やりたいこと」に向けて場所を問わず活動を行っている。

【大切にしていること】

その人の思いに寄り添いながら会話をし、その人のやりたいことを大切にし、心地よい時間を過ごしていただくための居場所づくりを心掛けている。サポーターも含む誰もが無理なく、自身の都合に合わせて参加したいときに参加するカフェです。

【写真・チラシ等】



みんなで作品づくり



加曽利貝塚を見学



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月24日

区（圏域）	若葉区（桜木圏域）
活動場所名	デニーズ千葉桜木町店
修了者活動開始日	令和4年3月2日

★「本人ミーティングとは？」堅苦しく考えず、日常のことや日頃の思いを話す場所 会話の中から生まれてくることをみんなでチャレンジ！！

【参加者】

- 認知症である方や物忘れなどで悩んでいる方。そのご家族の方。
- 認知症サポーターステップアップ講座修了者とあんしんケアセンター職員などのスタッフ。

【活動までの流れ】

1. 株式会社セブン&アイ・フードシステムズと千葉市の協同による、「デニーズ店舗を活用した本人ミーティング」の提案が地域包括ケア推進課からあんしんケアセンターにある。
2. あんしんケアセンターから、認知症カフェ「気楽に桜木」の認知症サポーターステップアップ講座修了者の方へ本人ミーティングの協力依頼を行う。
3. 修了者の賛同と協力により、令和5年1月に「本人ミーティング in デニーズ千葉桜木町店」が開催された。現在のところ隔月開催されている。

【活動内容】

デニーズ千葉桜木町店で、おおよそ2か月ごとに、平日の14時から16時半に開催している。当事者と家族、地域のサポーターが参加している本人ミーティング。参加者同士お茶を飲みながら、リラックスした空間で、日頃の思い、趣味や興味のある話などをしながら、みんなでやってみたいことを提案し、外出企画を行った。

【大切にしていること】

「本人ミーティング」という名称は堅いイメージがありますが、実際は参加者同士が何気ない日頃の思いを語り合える場所になっています。認知症のある方の悩み、日頃の思いや気持ちに耳を傾ける場所、そしてその人の希望に向けてみんなで語り合う場所である。また、会話の中から生まれてくることをみんなでチャレンジしている。

【写真・チラシ等】

「本人ミーティング in デニーズ千葉桜木町店」は「千葉市認知症ナビ」でご案内しています。



デニーズ千葉桜木町店



外出企画「坂月川ホタル観賞」



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年7月28日

区（圏域）	緑区(誉田圏域)
活動場所名	きんようカフェ
修了者活動開始日	令和4年5月20日

認知症カフェにおけるボランティア活動

【参加者】

- 地域住民
- 認知症の方やその家族等
- 認知症サポーターステップアップ講座修了者3名

【活動までの流れ】

- ボランティア活動の情報共有と協力を得るため、地域包括ケア推進課より認知症サポーターステップアップ講座修了者の情報を得た。
- 令和4年「きんようカフェ」が立ち上がり、修了者に対しボランティアの協力を依頼し、参加となった。

【活動内容】

- 毎月第4金曜日、13時～15時「きんようカフェ」に参加し、千葉市いきいき体操、歌、足踏みしりとり、脳トレーニング、ボッチャ、輪投げゲームなどを実施。

【大切にしていること】

- 認知症や障害の有無、年齢に関わらず、誰もが分け隔てなく参加できる場づくりを行うこと。
- 一人ひとりをありのままに受け止め、強要や禁止をせず、その人らしさを尊重して関わること。
- 認知症の方を特別視せず、自分たちと変わらない存在として、また人生の先輩として敬意を持って接すること。
- 参加者が楽しく安心して過ごせる時間を提供すること。

【写真・チラシ等】



認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和 8 年 6 月 27 日

区（圏域）	美浜区（機辺圏域）
活動場所名	ほっとくるカフェ
修了者活動開始日	令和 3 年 11 月 22 日

★認知症サポーターステップアップ講座修了者によるカフェの立ち上げ・運営

【参加者】

- 認知症の方やその家族等 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者
- 地域住民 ○民生委員 ○認知症地域支援推進員

【活動までの流れ】

令和 3 年 9 月、新たに出来る地域交流スペースで認知症カフェを立ち上げられないかと考え、地域 包括ケア推進課より認知症サポーターステップアップ講座修了者の情報を得る。10 月に修了者と話し合い、11 月に認知症カフェ「ほっとくるカフェ」を立ち上げた。

【活動内容】

- 毎月第 2、4 火曜日 13 時半～15 時半
- 毎回 6～10 名くらい参加
- 認知症のことはもちろん、その他なんでも自由に話をする

【大切にしていること】

- 当事者でも介護者でも、だれでも自由に話ができるような雰囲気をつくる。
- 参加した人みんなが一度は話す機会をつくり、お互いの話に耳を傾ける。
- やってみたいこと、行ってみたいところがあったら一緒にチャレンジする。



【写真・チラシ等】



毎回、全員が近況報告をすることで、お互いのことが良く分かるようになっていきます。



本人が「理想の居場所」と感じたところへ一緒におでかけしたり、お花見の企画をしたり。思ったらやってみる、自由なカフェです。

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和8年6月25日

区（圏域）	美浜区（機辺圏域）
活動場所名	カフェノア
修了者活動開始日	令和6年5月16日

認知症サポーターステップアップ講座修了者によるカフェの立ち上げ・運営

【参加者】

- 認知症の方やその家族等
- 認知症サポーターステップアップ講座修了者
- 地域住民
- 民生委員
- 介護従事者
- 認知症地域支援推進員等

【活動までの流れ】

17年間活動してきた「地域活動支援センターくるみ」が2023年5月に閉所した。しかし、利用者や支援ボランティアから今までのように自分の行く場所がほしいという要望が強くあった。

そんな中、任意団体くるみとして2023年6月に新たな居場所が出来た。運営していくうちに、地域に根差した活動に広げていきたいとの思いから、認知症カフェを立ち上げるようになった。

【活動内容】

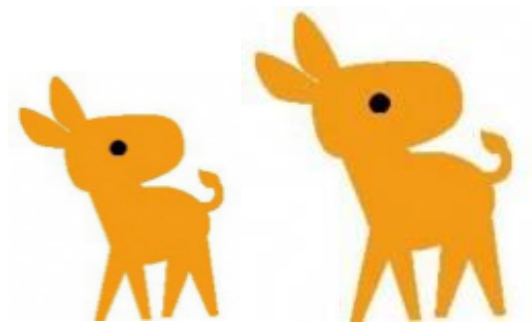
- 毎月第3木曜日 13時～15時（8月はお休み、3月は第2木曜日）
- 毎回20名くらい参加
- 交流や相談の場の提供、認知症サポーター養成講座（年1回）

【大切にしていること】

- 様々な人が集まれる地域の居場所。ちょっとほっとできる懐かしい『実家』みたいな空間。

【写真・チラシ等】





活動を終了した好事例

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和 6 年 7 月 25 日

区（圏域）	中央区（弁天圏域）
活動場所名	出張いつものカフェ
修了者活動開始日	令和 5 年 3 月 3 日

★認知症サポーターステップアップ講座修了者による出張型認知症カフェの企画・運営 ～幸せな「いつも」が「いつまでも」続くために～

【参加者】

- 認知症の人とその家族○家族の友人○認知症サポーターステップアップ講座修了者（2 名）
- 認知症地域支援推進員○生活支援コーディネーター（中央区）

【活動までの流れ】

- 令和 5 年 5 月 認知症の A さんとその家族からの希望を受け、認知症カフェ「いつものカフェ」を初回開催した。
- 令和 5 年 8 月 A さんの症状進行により、認知症カフェへの参加が難しくなったため、検討・企画した。
- 令和 5 年 9 月 A さんと家族へ自宅での出張形式の認知カフェ開催を提案したところ、承諾を得る。
A さん家族の希望により、A さん家族の友人に参加の声かけをすることになった。
- 令和 5 年 10 月 A さんの自宅にて、「出張いつものカフェ」を初回開催した。
- 令和 6 年 1 月 A さんの自宅にて、「出張いつものカフェ」を 2 回目開催した。

【活動内容】

- 名 称 出張いつものカフェ（通称：A さんカフェ）
- 頻 度 3 ヶ月に 1 回 ※通常のいつものカフェは月 1 回開催しながら、出張形式も開催
- 場 所 A さんの自宅リビング
- 参加者 8～9 名
- 内 容 ①お話し会（フリートーク）②楽器を楽しむ

【大切にしていること】

- ①どんな些細なことでも、活動に参加・協力し続け、努力すること。
- ②参加者と支え合い・癒されて、豊かさにつながる過程を楽しむこと。共に生きること。

【写真・チラシ等】

A さん自宅での認知症サポーター
ステップアップ講座修了者の 2 人 ➡

A さんの家族は友人と
趣味の大正琴を再開し、
カフェ内で演奏会が開催
されました！



音楽の話題から、A さんが
久しく触っていなかった
バイオリンを手に取り、
演奏の構えを見せてくれ
ました！

認知症サポーターステップアップ講座修了者活動事例

記入日：令和6年8月2日

区（圏域）	若葉区(大宮台圏域)
活動場所名	転ばぬ先の杖
修了者活動開始日	令和6年4月16日

★認知症サポーターステップアップ講座修了者による認知症カフェ運営支援

【参加者】

- 認知症の方やその家族等 ○認知症サポーターステップアップ講座修了者
- 地域住民 ○ボランティア

【修了者の活動までの流れ】

- 認知症地域支援推進員が地域包括ケア推進課に認知症サポーターステップアップ講座受講者名簿の情報共有を依頼、修了者へ電話連絡。認知症カフェへお誘いし活動に参加となる。

【修了者の活動内容】

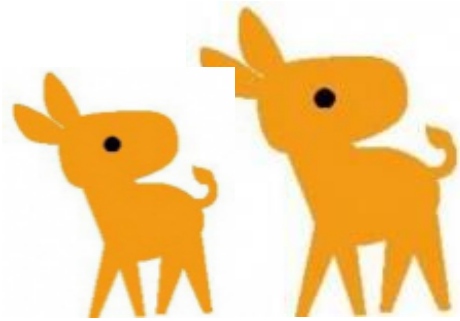
- 活動場所へ出向き、参加者と一緒に畑での収穫体験、室内での体操＆講座等に参加。
- 参加者、介護者の話を傾聴する。

【大切にしていること】

- 本人も家族も楽しめる場所としたい。
- 家族ケアもしたい。

【写真・チラシ等】





修了者の声

同じ病気のご家族のお話し相手ができたらと思って・・・（T.I 様）

夫は平成 18 年に若年性アルツハイマー型認知症と診断を受けました。

認知症について良くない知識しかなく、娘達にしか病名が言えず、孤立無縁状態でしたが、認知症対応の施設を利用してからは多くの方に支えられ「明るく笑顔のある介護」ができるようになりました。

その 15 年後夫は旅立ちましたが、たくさんの思いやりを私の心に残してくれました。

「私でも同じ病気のご家族のお話し相手ができたら」

と思い、ステップアップ講座を受講しました。

コロナ禍で何をするでもなく過ごしておりましたが、認知症カフェ開設のお手伝いをと地域包括ケア推進課の方から連絡があり参加いたしました。

開設に向けての話し合いをする中で地域の方に理解をしていただく一助として民生委員さんにご協力をお願いしました。

2021 年 11 月、ご本人、介護家族、介護体験者、地域民生委員、あんしんケアセンターの方達とスタート。どなたでも自由に参加のできるホットな会にとのことから名称は「ほっとくるカフェ」としました。

毎月第 2 火曜日、第 4 火曜日に開催、当初は体操、ゲーム等を考えておりましたが、参加されているご本人の意見をきっかけに「やることを決める」のではなく、毎回、自己紹介時に最近思った事、気づいた事などを話していただき、その話題を取り入れ話すこととなりました。毎回それだけであつという間に 2 時間が過ぎてしまいます。

参加されているご本人の言葉は自身の介護を振り返り、「夫もあの時こう思っていたのかな」と思うきっかけにもなっています。

参加人数は増えていませんが、その事も含め話題は尽きません。

同じ立場の人や認知症の方に寄り添った活動を目指して・・・（Y 様）

令和 2 年度の認知症サポーターステップアップ講座を受講しました。

私自身、亡き父が認知症になった時、病気の事がよく理解できず、父のものの忘れ等の行動に対し、適切な対応ができていないことがありました。認知症について、もう少し理解していたら、父への対応が違っていただけたのではないかと思います。講座を受講することにしました。

今は講座修了者として認知症カフェで体操指導のボランティアをしています。

父と過ごした経験から

同じ立場の方や認知症の方に寄り添った活動を続けていきたいです。

声をあげづらい人たちが気軽に立ち寄り、悩みごとを話せる場所を目指して・・・（K 様）

私は民生委員になって 10 年以上になります。

高齢の親と自立できない子の世帯、いわゆる「8050 問題」が徐々に増えているように感じます。親世代に認知機能の低下が加わると、どこに相談すれば良いかがわからず、家族関係が急速に壊れていく恐れがあります。

私は令和 3 年 11 月、認知症カフェの立ち上げに誘われ、参加しました。

既に数ヶ月が経ちますが、今も試行錯誤の連続です。

**声を上げづらい人たちが
気軽に立ち寄り、悩み事を話せる
止まり木のような場所にできれば、と思っています。**

社会とのつながりを持ちたいと考えて・・・（Y. S 様）

古希で退職し、数年間は引きこもりの生活が続いていましたが、何か社会とのつながりを持ちたいと考えていました。結婚当初から同居をしていた義母が、認知症の状態になり、自分なりに懸命に介護をしていましたが、精神的に疲れてしまい、食事も摂れなくなり、最後は、施設にお願いする事にしました。

家で最後までお世話する事ができなかった事が、数十年過ぎた今でも申し訳なかったと思っています。

市政だよりの「認知症サポーター養成講座」の募集があり、中央いきいきプラザで受講させていただきました。修了後なかなか一步がふみだせず、月日だけが過ぎていきましたが、その後の市役所での「認知症サポーターステップアップ講座修了者交流会」の案内が届き、全く活動していない状態で一度は欠席のハガキを出しましたが、「このままでは、いつまでも活動出来ない状態が続くだけ」と考え、当日出席の電話を入れました。

地域ごとにテーブルが分かれておりましたので、幕張地区のテーブルに座らせていただきました。そこで、認知症地域支援推進員の方に声をかけていただきました。

「地域の方達の居場所づくりの計画をしているので、お手伝いをしてもらえませんか？」

とのお話でした。

自分自身何ができるのか不安もありましたが、一緒に立ち上げる方々のパワーに感激し、微力ではありますが、お手伝いをさせていただこうと思いました。

お手伝いをしているなかで、集いの場に来てくださった方が「楽しい、また次回も来たい」と思って下さるように、そして私自身も皆さんと楽しい時間を共有することができたらと思っています。

認知症サポーター養成講座を開催したいと思うようになって・・・（M 様）

自分の認知症介護の体験から得たことを他の人にも広めたいと思い、認知症サポーター養成講座を開催したいと思うようになりました。キャラバンメイト養成研修や認知症サポーターステップアップ講座を受講しましたが、初めて出会う方々とのロールプレイはとても新鮮な経験でした。

今は、ステップアップ講座受講後に出会った生活支援コーディネーターと他のステップアップ講座修了者にアドバイスをもらいながら認知症カフェを運営しています。

認知症カフェでは、定期的に当事者の方、介護経験のある方とともに認知症サポーター養成講座も開催しています。

やっと認知症カフェのボランティアを始めることができて・・・（Y 様）

60 歳を過ぎて仕事を辞めた後、「何かをやろう」と思っていたのですがコロナの感染拡大により思うような活動ができませんでした。そんな中、ステップアップ講座を受講し、令和 5 年 4 月にやっと認知症カフェのボランティアを始めることができました。

**最初は緊張しましたが、
自分の長所である“スマイル”と「こんにちは」の一言で仲良くなれました。**

職員のみなさんとても優しく、利用者の方も笑顔の素敵な方ばかりです。

私にとってオレンジカフェは、心も体も居心地の良い場所です。

1 ヶ月に 1 度の交流ですが、未永く続けたいです。

ちょっと一息、自由にお喋りできるような居場所を目指し…（O 様）

姉が認知症になったことがきっかけで、認知症の知識を深めたいと思い、千葉市認知症介護講習会に参加しましたが、認知症の対応はわからなことも多く、令和 4 年度の認知症サポーターステップアップ講座、ステップアップ講座修了者交流会に参加しました。

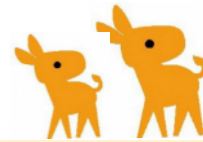
生活支援コーディネーターの方との出会いや民生委員の仲間、夫や子供達の理解もあり、令和 5 年 6 月から認知症カフェを開催しています。

まだまだ始まったばかりの認知症カフェですが、地域の認知症方やご家族、一人暮らしの方などにきていただき、安心して「認知症」について話したり、ちょっとひと息、自由におしゃべりできるような居場所を目指しています。

修了者とはいえ、一人で開催するわけではないので、皆さんもぜひ挑戦してみてください。



参考



千葉市認知症ナビ

千葉市の認知症に関する情報を集約しているサイトです。

認知症ご本人やご家族、医療・介護従事者などの支援者の方、企業・事業の方など、対象者別に市からの情報を発信しています。



(↑左図：認知症ナビトップページ・PC 右図：本人の活動ページ・スマートフォン)

千葉市認知症ナビ：<https://ninchisho-navi.city.chiba.jp/>

インターネット検索画面で

千葉市認知症ナビ



検索！



千葉市認知症ナビ



掲載情報

- 認知症とはなにか（症状や治療など）
- 認知症サポーターについて
- 認知症に関連する講座や研修情報
- 千葉市が行っているサービス
- 本人の活動・希望宣言
- もの忘れチェック
- 若年性認知症について
- 認知症の相談窓口
- 認知症カフェ
- 成年後見制度
- 認知症チェックリスト



活動事例集のダウンロードは、こちら
修了者向けの案内も掲載しております。



千葉市保健福祉局健康福祉部

地域包括ケア推進課 認知症対策班

TEL : 043-245-5267

FAX : 043-245-5293

Mail : nintisho@city.chiba.lg.jp

