

認知症&予防カフェ「きっさプルメリア」

横浜市旭区

小規模多機能型居宅介護事業所プルメリア

管理者 上杉 洋

1 はじめに

「認知症になっても安心して暮らせるまち、きぼうタウンを目指して」
地域住民・ケアプラザ・区役所と一緒に認知症&予防カフェ「きっさプルメリア」をオープンするまでの経過、またオープンしてから1年たった現在までの様子を発表します。

2 事例や取組の紹介

①カフェオープンまでの歩み（きぼうタウンプロジェクト）

- 南希望が丘ケアプラザで認知症についての勉強会が開催され、私たちもその勉強会に毎回参加させていただきました。（モニターにて勉強会チラシ確認）この勉強会で、地域がかかえている現状について、地域で出来ることはないか、グループワークが行われました。その結果、「地域で出来ること」を具体的に実行していこう！という思いから、きぼうタウンプロジェクト「認知症カフェ」を始めてみよう！という運びとなりことになりました。そして勉強会に参加した人やプロジェクトに興味を持った人達でメンバーを構成されることになりました。
- *認知症&予防カフェの場所決めについてですが、私たち介護事業所プルメリアとしては、以前から「何か地域に貢献できることがあればお役に立ちたいと思っており、ぜひプルメリアを使ってください」という思いがあり、そのことをアピールし、結果「きっさプルメリア」決定の運びとなりました。一方、南希望ヶ丘地区ではハートフルポートさんも同じような思いで参加されており、中希望が丘地区と南希望ヶ丘地区2ヶ所同時オープンとなりました。
 - *カフェ立ち上げに向けミーティング開始です。29年3月より月1回のペースで話し合いや勉強会などが行われました。第1回目が3月8日に行われてから8月までの半年間で計6回、立ち上げに向けてのミーティングが行われました。

② 「きっさプルメリア」OPEN！

- *広報活動、チラシ配布について、「きっさプルメリア」のチラシを、希望が丘地区12自治会に回覧。自治会広報掲示板に掲示。病院や薬局などへ置かせていただきました。
- *カフェのスタッフメンバーです。まずプルメリアが会場となります。そこへ、地域住民、ボランティア、民生委員、キャラバンメイト、プルメリアスタッフ1~2名。そして後方支援として、南希望が丘ケアプラザ、旭区役所、旭区社会福祉協議会が参加してくださっています。
- *平成29年8/26（土）プレオープン。本オープンの前にどのくらいの人数やどのような方が来てくれるか様子を見たいということで行いました。近所の公園にのぼり旗をたて、メニューも豊富に取りそろえ、来てくださる方が楽しめるよう工夫しています。そして当日を迎えました。（当日写真2枚オープン）
- *平成29年9/16（土）いよいよオープンです。カフェは毎月第3土曜日に開催され、のぼり旗はプルメリア駐車場、ずうずう前、地域の公園に計3本立てています。そしていよいよ当日を迎えました。（写真3枚オープン）
- *こちらが、オープンしてから今までの写真となります。（その風景の写真14枚オープン）

ここには認知症サポーター医オカダ外科の岡田先生が毎回参加してくださっています。他に音楽ボランティア「音楽る（おとがくる）」が参加され、場を盛り上げてくださったり、包括や民生委員、他の地域のケアプラザの方、これからカフェを立ち上げる予定の事業所の方も見学に来てくださっています。また、市議員や元ジュニアボランティアの方々も来てくださったり、毎回多くの人数の参加で盛り上がっています。

*カフェスケジュール

14:00 カフェ開始。お茶を飲みながら皆さんで歓談して過ごします。14:40 ころからミニ講話などが始まります。ドクター（オカダ外科岡田先生）によるミニ講話や医療相談。包括によるミニ講話。介護者の経験談などがあります。他に脳トレなど。この脳トレはプルメリアが普段レクの時にやっていることなどを皆さんと一緒にしています。あとは音楽ボランティアによる演奏などで、みんなで一緒に歌をうたって盛り上がっています。その後お茶を飲んでまた歓談し、15:30 頃に終了となります。

*8ヶ月の集計

毎月 20 名くらいの参加者で、ほぼ安定している状況です。参加者の内訳は、お客様 97 名・48%、スタッフ 56 名・27%、後方支援 27 名・13%、ボランティア 18 名・9%、その他 6 名・3%となります。お客様の内訳としては、介護予防者が 72%を占めており、まだまだ当事者やそのご家族様の参加は少ない状況です。（円グラフ 2 種類参照）

*参加者からの声として、「とても楽しかった」「仲間ができて良かった」「若い頃の兵隊の話を聞いてもらえて良かった」「毎回参加したい」「体操や脳トレが楽しい」「ドクターがきていてびっくり！色々相談できて良かった」という声がありました。またスタッフからの声として、「お客様がたくさん来てくださってやりがいがある」「スタッフのメンバーが良い」「お店感覚で楽しい」などの声がありました。

3 考察

*オープンから 8 ヶ月たってみて、常連客が増えてきました。通りがかりにのぼりを見て立ち寄ってくださった人や、回覧板を見て来てくださった人など、新規で興味をもった若い方も来るようになりました。スタッフメンバーも毎回楽しみに参加してくださっています。

*公会堂で発表・・・旭区役所より「きっさプルメリア」の活動をぜひ公会堂で発表してほしいという依頼があり、メンバー全員で参加しました。これがそのときの発表の様子です。（公会堂での写真参照）

③ 今後の課題と取り組みについて。

現在場所がいっぱいいっぱいになってきている状況です。また、本当に介護に困っているご家族やご本人に来てもらいたいのですが、認知症カフェという名前に抵抗があるのかなかなか増えない現状があります。そこで「認知症&予防カフェ」に名前を変更してみました。

4 おわりに

*「認知症になっても安心して暮らせるまち（きぼうタウン）をめざして」、地域で助け合える関係作りを今後も継続していきます。

*誰もが気軽に立ち寄れて、皆が笑顔で楽しめる場所として「きっさプルメリア」を盛り上げていきます。

皆さまぜひお立ち寄りください。