

## 人とつながる居場所が必要

長年、高齢者福祉や認知症介護に関わり、自宅でオレンジカフェを開催している宮里さんに、なぜオレンジカフェを開催するのかを伺いました。



宮里 充子 さん

実母や義母の介護経験から、認知症や介護に興味を持つ。シナプソロジーインストラクターの資格をいかし、楽しみながら認知症を少しでも先送りにできれば、とサロンやボランティア、介護予防出前講座などの活動も行っている。

### オレンジカフェ（認知症カフェ）とは

認知症の方やその家族、地域の方や介護等の専門職の方等、誰もが気軽に集まれる場所です。本庄市では、地域包括支援センターやボランティアが運営しています。

### きっかけは高齢者の居場所作り

「始まりはサロン活動でした。高齢者がおしゃべりする居場所を作ろうとしたことがきっかけです」。自宅を高齢者の居場所作りに使った宮里夫妻。個人宅で大人数を受け入れることが難しいなか、フットワークの軽さをいかし、参加しなくても移動手段がない方の送迎や認知症で開催日を忘れてしまう方には声かけを行いました。認知症の方もそうでない方も一緒にレクリエーションを楽しめる居場所は、次第に高齢者サロンからオレンジカフェになっていきました。

### 誰でも中心になれる場所

このオレンジカフェのコンセプトは自分の好きなことや特技をいかすこと。オレンジカフェの前身だった高齢者サロンで参加者達が得意とする折り紙や竹細工を子ども達に教える姿を見て、人は誰でも自分の出番があり、中心になると元気になる。気がついたそうです。それがオレンジカフェになった今でもいわれています。「認知症で人付き合いが苦手な方が来たときは、本人が好きなカラオケをしましょう。そうしたら声が出るようになり、他の参加者ともお話するようになっていったんです」。



「自分の好きなことや得意な事で中心になると元気になる。それは認知症の方もそうでない方も変わりません」。元気に過ごすためには、「キョウイク 今日行くところがある。キョウヨウ 今日用事がある」。が大切だと宮里さんは考えます。「サロンやオレンジカフェという、ハードルが高いかもしれないですが、まずは地域の仲間数人で集まってみることから始めてもいいと思います」。認知症は、誰でもなりうるものです。認知症になっても自分の住み慣れた場所です。長く暮らしていくために、こういった活動は必要だと思っています。



かけに人とつながり、隣近所で見られるような、小さな居場所が、地域のあちこちに広がってほしいです」。

### 今伝えたいこと

「認知症があるからといって何もできなくなるわけではなくて、できることもたくさんあります。活動に参加したいという気持ちもあります。その気持ちに寄り添い、声掛けや送迎のようになちよつとした手助けがあれば活動に参加することができます」。認知症の方の出番が来たときも、特別な配慮をして何でも手伝ってしまおうのではなく、見守りながら、必要な時の小さな支えが大切だと言えます。



### 小さな支えでつながれる

認知症があっても誰かに何かしてあげたい、役に立ちたい、自分の好きな事を楽しみたいという思いは同じです。ただ、それをうまく表現できないのが認知症という病気なのです。相手の思いをすべて理解することは難しいかもしれませんが、理解しようとする姿勢や思いは伝わります。本人が思いや意見を発信したり、力を発揮できるような、寄り添い、話を聞いていく。そんな小さな支えが大切なのだと思います。いつまでも自分らしく、いきいきと活躍できる本庄市を目指して、地域全体で小さな支えから始めていきましょう。

## 認知症普及啓発イベント オレンジウィーク in ほんじょう 認知症の人と家族にやさしい地域を目指して

★高齢者福祉課 ☎ 25-1722

9月21日は世界アルツハイマーデーです。認知症は特別な病気ではなく、誰もが関わる可能性があります。認知症の人とその家族にやさしい地域について考えてみませんか。

期間中は、市内各会場で認知症に関するパネルや作品の展示、相談コーナーの設置、オレンジカフェや講演会、認知症予防運動体験等を行います。



### 展示・相談会

期間 9月12日(火)～16日(土)

認知症に関するパネルや創作品の展示を行います。

また、グループホームや地域包括支援センターの職員が認知症に関する相談に応じます。

会場 市役所1階市民ホール、アスパアこだまエントランスホール

時間

①展示 午前9時～午後4時

※アスパアこだま会場は12日午前10時開始。

②相談会 午前10時～正午、午後1時～3時

※予約不要。直接会場へ。

そのほか講演会や体験会を開催します。詳しくは、広報ほんじょうおしらせ版8月15日号をご覧ください。

### 認知症サポーター養成講座

☎ はにぼんチャレンジ対象事業

日時 10月3日(火) 午後1時30分～3時(受付 午後1時～)

会場 はにぼんプラザ2階活動室D・E

講師 原田 和弥 氏 (キャラバン・メイト)

対象 市内在住・在勤者

定員 30名(先着順)

費用 無料

申込 9月19日(火)から電話または直接高齢者福祉課(市役所1階)へ

### 認知症サポーターステップアップ講座

日時 10月17日(火)、24日(火) 午後1時30分～3時30分(受付 午後1時～)

会場 はにぼんプラザ活動室2階D・E

対象 次のすべてに該当する方

- ・市内在住・在勤者
- ・認知症サポーター養成講座を受講した方
- ・地域づくりへの活動に興味のある方

定員 30名(先着順)

費用 無料

申込 9月20日(水)から電話または直接高齢者福祉課へ

※各講演等について、詳しくは市

HPをご覧ください。



市HP