

認知症予防&介護者のケアに配慮！認知カフェ「ここからカフェ」を展開

【取り組みの内容】

近年増えてきている「認知症カフェ」は、認知症予防や介護者の介護負担を軽減するという目的のもと認知症を患っている本人や家族、地域の方々、専門職の方々が自由に集い、交流する場所です。

弊社が展開する認知症カフェ「ここからカフェ」でも、介護される側の認知症予防と、ご自身のココロとカラダをケアする時間を過ごす場所として2021年8月にオープンしました。認知カフェであることはもちろんですが、平日のランチでは酵素玄米を提供したりこだわりのあるメニューが魅力です。

● 活動内容

- ・参加者同士で話をしたり、「ココロとカラダを暖めるエクササイズ」

毎月第三土曜日 13時30分～15時

参加費：500円

- ・平日は地域交流カフェをオープン

弊社の課題のひとつである

「介護する側、介護される側両者が幸せになる」。

自分の親や子ども、パートナーなどの介護や看護で日々追われている方は非常に多く、自分のことは二の次……。とっていませんか？

介護に日々奮闘している方やこれからの事を考えて不安な方、介護する側、される側どちらの人生も大切です。参加者同士で交流を深め、互いに共感することで「明日からまた頑張ろう」「もっとこうすればうまくいくかも」と、元気やヒントをもらえる場所となっています。

【取り組みについての概要】

名称：認知症カフェ『ここからカフェ』

どこで：千葉市稲毛区小仲台1-6-21 アフェット稲毛Ⅱ

いつから：2021年8月～

目的：介護される側の認知症予防と、ご自身の身体と心をケアする時間を過ごす

す場所

詳細 URL :

【なぜその取り組みを始めたのか】

コロナ渦で引きこもり状態からココロとカラダをほぐす時間を確保してほしい介護離職の経験者である主宰者から、自身の人生を一番に考えて自分ファーストでいてほしいという思いから、千葉市高齢者支援事業の一環として「ここからカフェ」を立ち上げました

【取り組みにおける実績】

2021年8月から毎月第三土曜日に実施

地域交流スペースとして、平日の10時から16時の地域の50代から70代の方々の来店が多いです。利用者からは、「店内の清潔感がある」「癒される雰囲気がある」との評価をいただいています。

平日の内容

【今後の展望】

地域の方々の課題解決のために、プロ集団として支援していきつつ、介護者の気持ちに寄り添ったケアをしていきたいと考えています。また、介護者が孤立せずと同じ思いを抱えた方がたくさんいることを知ってもらうことで、介護者自身が安心と自信を持って日々介護に向き合ってもらいたいと願っています。また、「ここからカフェ」を境に、介護者同士が楽しめるイベントを企画したり、息抜きできるような場所をつくっていきたいと思います。

介護する側は、自分よりも介護することに重きを置いて生活しがちですが、もっと自分のやりたいことをしたり、自分らしい人生を謳歌できる空間になればと思います。