

認知症があっても自分らしく暮らせるまちづくり・ひとづくり・つながりづくり…42

福田秀樹 かまくら認知症ネットワーク代表理事 (株)さくらコミュニティーケアサービス代表

かつて、といっても15~6年前だが、障害がある人が普通に暮らすことを、それぞれの頭文字をとって「ふ」「く」「し」と呼ぶ人がいた。私はその頃、その言葉に違和感を感じていた。当時の認知症の人の置かれた状況から言って、普通に暮らすことはとても難しく感じていたからだ。

私が認知症の人の「普通」へ向けて歩みを始めたのは2009年にさかのぼる。それは1人の認知症の当事者との出会いから始まった。彼との出会いがなければ、今の私はなかったかもしれない。その彼は認知症の診断後にアルバイトを辞めた。「仕事仲間に迷惑を掛けたくなかったから」というのがアルバイトを辞めた理由だった。その彼と一緒に現在の散歩の会となる「かまくら散歩」を立ち上げた。彼が先頭を歩いて鎌倉の鶴岡八幡宮へ向かった。立ち寄った休憩所で彼が饅頭を買って「おれの気持ちだから」といって参加者にふるまってくれた。この出来事には私も驚いた。私は彼を共同企画者としていたが、本当の意味で私は認知症の当事者である彼を信じていなかった。認知症と診断された後になっても、彼のように他者を気づかうことが出来る、買い物も、その場の判断も、ねぎらいの言葉さえ言うことが出来るという「普通」のことを、私は彼を通じて学んだ。

JR大船駅前近くの夜の街を歩きながらふらりと居酒屋に入ってみる。そんな当たり前の光景を実現しようと始めたのが「夜の街なかカフェ」だ。最初の「夜の街なかカフェ」には、交通事故で高次脳機能障害を負いリハビリに取り組む青年が参加した。その彼とは私の講演会で出会い、富士宮市で行われていたDシリーズ(認知症の人のソフトボール大会)にも誘って参加した。富士宮では大会の前日に富士宮駅近くの居酒屋に立ち寄った。その時の楽しく美味しい思い出が心に深く残っていて、鎌倉に帰ってきてから、ふたたび彼を誘って事務局担当の川田氏と私と私の妻と4人で大船の居酒屋や立ち飲み屋を飲んで歩いた。その飲み会を「夜の街なかカフェ」と名付けた。これがなんとも楽しかった。ちょうどコロナが終わりかけていたタイミングだったこともあったから、それまで当たり前と思っていた「自由」や「普通」のことが、とても貴重に思えた。

2023年12月に大船駅近くの焼き肉店で行なった「夜の街なかカフェ」には若年性認知症の当事者家族が参加した。そのなかの2組の若年性認知症当事者と家族の方は、2023年9月に行った若年性認知症支援相談会への参加がきっかけとなりつながりができた。当事者の2人とも仕事をリタイアして自宅でくすぶっているような生活をしていたので、家の外へ誘いだす何かが必要だと思った。

一人の男性はゴルフをやるというので自宅に車で迎えに行き一緒にゴルフの練習に誘った。実際にゴルフ場でもプレーした。もう一人の男性は、仕事を退職した後、相談相手もないままずっと家にいたせいで認知症に対する不安感が強かった。



第1回目の「夜の街なかカフェ」

彼は認知症になった絶望感からときどき強い不安を感じるようだった。少しずつ彼との距離が近く感じられるようになってきた頃合いを見て、私は彼を「夜の街なかカフェ」に誘った。彼が魚よりもお肉が好きだと言ったので焼き肉にしようという話になった。

大船駅近くの焼き肉店で行なった「夜の街なかカフェ」は大いに盛り上がった。足の悪い男性がいたのでお店の人に相談して入口近くのテーブル席を確保した。参加した人の中にアスリートの女性がいて、私の目の前で次々とお肉を注文するので、食べ放題のコースを選択したのは正しかったと思った。



第1回目の散歩の会「かまくら散歩」

市内の認知症カフェ情報・開催日や時間は各カフェまでお問合せ下さい

- 本人カフェ 大船フラワーセンター 0467-47-6685
- 夜の街なかカフェ 大船近辺の居酒屋 0467-47-6685
- 今泉台オレンジカフェ ケアサロンさくら 0467-40-4210
- おしゃべりカフェだんだん(西鎌倉)中国茶風となり 0467-39-1525
- オレンジカフェ 花物語かまくら北大入食堂 まるっと 42-9087
- オレンジカフェ花物語かまくら グループホーム花物語かまくら0467-31-8787
- 梶原山オレンジカフェ 梶原山町内会館 0467-46-8233
- かまときカフェ SONPO ケアラビーれ鎌倉常盤 0467-43-1165
- 座っ来場楽ん(ざっくばらん) 認知症疾患医療センター 0467-32-2550

活動予定

- 若年性認知症相談会 2月18日(日)10:30~12:00 NPOセンター2F
- 認知症の本人カフェと散歩の会…3月17日(日) 9:15~本人カフェ、10:00~散歩の会 大船フラワーセンター
- オンライン家族カフェ 1月18日(木)、3月21日(木)19:30~20:45
- 家族のためのわかりやすい認知症講座 2月21日(水)、3月26日(火)10:00~11:30 大船学習センター
- 専門職のためのわかりやすい認知症講座 3月22日(金)18:30~20:00 鎌倉市福祉センター第1・第2会議室

入会案内

★入会ご希望の方…TEL0467-47-6685、FAX0467-39-5490  
 当会の運営は会員の年会費及び寄付金で成り立っています！

1. 個人正会員 3000円
2. 個人、団体賛助会員 2000円(一口以上)
3. 寄付金(寄付のご支援を願っています)

郵便振込口座 00240-8-140587  
 口座名 一般社団法人 かまくら認知症ネットワーク

一般社団法人



58号

# かまくら認知症ネットワーク

- 会報58号
- 2024年1月1日発行
- 編集発行人 一般社団法人かまくら認知症ネットワーク 〒247-0053 鎌倉市今泉台4-5-16
- TEL0467-47-6685
- HP <http://kamakuraninchishou.com/>
- 郵便振替 00240-8-140587
- 編集責任者 福田秀樹



## 「認知症の本人カフェと散歩の会」を秋の大船フラワーセンターで行いました♪

10月15日(日)第57回「認知症の本人カフェと散歩の会～秋の草花を見て歩こう～」を日比谷花壇大船フラワーセンターで開催し、認知症の本人4人、家族、市民ボランティア、スタッフ、視察見学の大学生や他の地域の認知症支援関係者ら20人の参加がありました。

9時15分からの本人カフェでは、当事者とサポーターと一緒に座り、趣味の話や一人暮らしの工夫の話、生活の大変さなどが話題になりました。

10時からは自由な雰囲気の中、フラワーセンターの園内を散策となりました。スタート前に恒例の記念撮影をして、そこからは思い思いに秋の草花を眺めて歩きました。視察見学の方も当事者家族と一緒にゆったりとした時

間を共有して歩いていました。散歩の会は別名「歩く認知症カフェ」とも言われ、初めて会った人同士でも花の前で足を止めているうちに顔見知りようになっていくから不思議です。

散歩の会が終わった後、視察見学の方々にこの活動を始めたきっかけや、当事者の参加が継続して数名程度ある事や散歩の会の立ち上げは今から13年前にさかのぼること、認知症の診断を受けたばかりの当事者の方との出会いが始まりで、その方と一緒に認知症の人の社会参加の場としてこの会を立ち上げたことを説明しました。会として心掛けていることとしては、当事者と家族の主体性を尊重することですとお話しました。(IN)

### ◆「共生社会を実現を推進するための認知症基本法」の施行にあたって 代表理事 ◆

◆認知症基本法が令和6年1月1日から施行される。「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」というのが正式な名前だ。1月1日から施行されるということは、その日から法律が効力を発揮するということの意味する。◆認知症基本法の第1条の「目的」には、「認知症の人を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある「共生社会」の実現を推進する」と書いてある。つまり認知症の問題を当事者と家族や支援者だけの問題とはしないで、社会全体で考えるということの意味している。◆また第3条には「全ての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができるようにする」と書かれている。このことは、どこに暮らしていようと、病気が進行していようと、当事者の尊厳は守られなければならないということの意味する。しかし現実にはそう簡単ではない。認知症を抱えながら暮らしていくことそれ自体、生活上の困難を抱えて生きていくことである。その困難さを、ともに分かち合える地域社会をこれから時間をかけて創っていく必要がある。◆認知症の人の意向をくみ取り、尊厳ある介護を提供できる在宅介護サービス、施設サービス、医療サービスがなければいけない。それができているとは思えない現状がある。新しい法律のもとで、新しい手法で、見えない壁の向こうへと踏み入るアクションを始めたい。

### 「大船観音のオレンジライトアップを見る夕べ」まちづくり部会

9月21日の世界アルツハイマーデーに鎌倉市の「大船観音のオレンジライトアップを見る夕べ」を行いました。大船観音が良く見える大船駅西口のバスロータリーへ続く2階通路には、かまくら認知症ネットワークの呼びかけで集まった鎌倉市介護保険課、市民健康課の認知症担当職員や認知症当事者と家族、かまくら認知症ネットワークスタッフや市民の方が集まりました。

はじめに鎌倉市介護保険課の吉田水香課長からあいさつがありました。その後はみなさんスマホを手にして、ライトアップされた観音様を写真に収めていました。この日は風の吹くあいにくの曇り空でしたが、大船観音は

輝きを増して素敵に夜空に映えて見えました。全員で集合写真を撮ると、また来年もここに集まりましようと言い合って解散となりました。

それからはかまくら認知症ネットワークのメンバーと当事者家族らとで2次会の会場へ移動。2次会は大船ルミネイタリアンレストランAGIOで行い、生ビールで乾杯したあとは、自己紹介をしたり、趣味の話をしてながら好き好きにおしゃべりを楽しみました。(IN)



### 「家族のためのわかりやすい認知症講座」講師 稲田秀樹 研修部会

11月23日(木)の10:00 から11:30まで、「家族のためのわかりやすい認知症講座」が大船学習センターの会議室で開催されました。講師は当会の稲田秀樹代表理事で、8人の参加がありました。

講座のテーマは「記憶」。普段、もの物忘れという言葉は気にしていても、記憶について深く学ぶ機会はないのが一般的です。記憶とは、「覚え込み→たくわえること→思い出すこと」なのですが、アルツハイマー型認知症の多くの人が、記憶をつかさどる脳の海馬の萎縮によって、覚え込むこと(記憶力)が困難になり、ついさっきのこと(短期記憶)も思い出せなくなると、分かりやすく説明がありました。

記憶を補完する方法としては、人は情報の8割を視覚に頼りにしているの、カレンダーに書いたり、貼り紙をしたりして、目に見えるようにすることで、忘れていても思い出したり、理解を促すことも可能になるという話も聞きました。

この講座はこれから毎月テーマを変えて開催します。1月15日(月)は「認知症の症状について」、2月21日(水)は「困りごとの対処と生活の工夫について」の話になります。(KWT)

2023年度家族向け認知症講座  
生活上の困りごとを解決するヒントについて学んでみませんか？

## 家族のためのわかりやすい認知症講座

11月23日(木) 大船学習センター第2集会所 10:00~11:30

記憶の不思議な世界/思い出せなくても大丈夫/暮らしを豊かに保つ工夫とは/記憶の引き出しを覗いてみよう/記憶を補完するさまざまなアイデアなど、わかりやすくお話しします。

講師 稲田秀樹 一般社団法人かまくら認知症ネットワーク代表理事 株式会社さくらコミュニケーションサービス代表取締役

講師プロフィール デイサービスの介護職員、生活相談員、管理者を経て2011年認知症対応型デイサービスアサシオンに開設、一般社団法人かまくら認知症ネットワーク設立。2016年認知症の人が地域貢献を行うデイサービス「ワーキングデイカバ」開設。神奈川県認知症ネットワーク代表理事。認知症の人の困りごとをわかりやすく解説し解決のヒントを提案する本「認知症の人の「困りごと」解決ブック(中央法規出版)を今年8月に発行。  
★2020年 NHK 厚生文化事業団「認知症とともに生きるまち大賞」受賞  
★2021年日本認知症ケア学会認知症ケア賞「実践ケア賞」受賞  
★2023年度日本認知症ケア学会石崎賞受賞

■内容 第1部…認知症講座/第2部…質疑応答(ディスカッション形式) ■資料代 1000円  
■対象 鎌倉市内在住の認知症の方の家族 ■参加 20名(申し込み先着順)  
■お申込み→電話 0467-47-6685 (事務局)

お申込みはQRコードのメールフォームから ホームページはこちら  
主催 一般社団法人 かまくら認知症ネットワーク 〒247-0053 鎌倉市今泉台 4-5-16 後援:鎌倉市

### 地域の動き 「夜の街なかカフェ ～焼肉で乾杯！～」大船駅近くの焼き肉店

12月12日(日)、18:30から鎌倉市大船駅近くの焼き肉店で「夜の街なかカフェ」を行いました。若年性認知症の当事者3人と家族や支援者ら9人が参加しました。

みなで食べ放題のコースを選んで、テーブルごとにお肉と飲み物を注文しました。日頃は外食も思うようにできない方もいましたが、久しぶりの焼肉に舌鼓を打ちながら会話も弾み、大いに盛り上がりました。

「夜の街なかカフェ」は試行的に始めた取り組みで、町の居酒屋などに出かけて飲んだり食べたりを楽しもうという企画です。つまり、ただの飲み会なのですが、この気

軽さが良いのかこのところ参加者が増えています。主に大船駅近くの居酒屋で開催していますが、決まったお店はなく、大船駅前の仲通り商店街などを歩きながら、気になった居酒屋にふらりと立ち寄り感で気軽に会食を楽しんでいます。「夜の街なかカフェ」は第2火曜日の開催です。希望者は47-6685まで。(IN)



### 「地域支援活動実践報告会」ウイリング横浜 神奈川オレンジネットワーク

12月16日(土)18:30~20:30、ウイリング横浜121研修室にて神奈川オレンジネットワーク主催の「認知症地域支援活動実践報告会」が会場での対面と ZOOM オンラインのハイブリッドで行われ、会場とオンラインとを合わせて61人の参加がありました。

この報告会は、政令市を含む神奈川県内の認知症支援基盤強化を目的に開催されました。報告会のオープニングスピーチは神奈川オレンジネットワーク理事でもある横浜総合病院の長田乾医師が行い、神奈川県各地の認知症の支援事例の報告が行われました。

鎌倉からは、かまくら認知症ネットワークの稲田秀樹代表理事が「デイサービスに通所する認知症の人たちによる公園整備活動」というテーマで報告を行いました。

また、小田原地域の多職種と行政による「認知症をにんちしよう会」の活動、横浜市港北区で個人で2万部を発行している地域情報誌「えがお」の活動の報告、認知症の人と家族の会神奈川県支部による若年性認知症の集いの活動報告が行われ、参加者からは「様々な活動報告を聞き事地域特性に合わせた活動のヒントになった」「型にとらわれない活動の話がとても刺激になりました」などの声が寄せられました。(KWT)



### 「神奈川オレンジフェスタ」横浜そごうイベントスペース 神奈川県高齢福祉課

9月30日(土)神奈川県高齢福祉課主催のアルツハイマーデーイベント「神奈川オレンジフェスタ」が横浜そごうイベントスペースで行われました。当日は認知症基本法を考えるシンポジウム/認知症の人も市民も共に楽しむフラダンス/ボッチャ対決などの企画を神奈川オレンジネットワークが協力して行ないました。

イベントの参加者はオンラインを含めて900人を超えました。認知症当事者の藤田和子さんによる基調講演、認知症基本法について考えるシンポジウム、神奈川オレンジ大使によるミニ

ライブなど、当事者と支援者のそれぞれの強みを生かした盛りだくさんのイベントとなりました。認知症基本法が施行され、令和6年9月21日は「認知症の日」となります。これからますます県内の各地域で認知症の啓発の取り組みが行われます。(IN)



世界アルツハイマーデーかながわ  
かながわオレンジフェスタ  
2023.9.30(土) 13:00-17:00

オレンジ大使(認知症本人大使)との交流企画、音楽や作品制作、スポーツなど、誰もが楽しみながら、認知症について、身近に考えきっかけになるようなイベントを開催します。お気軽にお申し込みください！

<会場>  
新都市プラザ  
(そごう横浜店 地下2階正入口前・入場無料)  
横浜駅より徒歩5分 (バス停地下鉄新都市センター駅より徒歩5分)

かながわ認知症ネットワーク  
イベントの開催がアルツハイマーデー月曜にとりましてオレンジライトアップ実施期間。当日の開催が上記よりご確認ください！

お問合せ：神奈川県高齢福祉課 TEL:045-210-4846