

# 認知症当事者の声を生かした、地域づくり

お話相手に  
なってほしい

## まずは、本人の声を聴くことから！

社会の役に  
たちたい

一人ひとりの声。認知症とともに、今日も、この町で暮らしている。

たまには  
美味しいものを  
食べに行きたい

地域や事業などで、本人の声を聴いて、  
暮らしやすい町を目指します。  
オレンジカフェや認知症本人交流会で集めた本人の声です。

行きたい所があるけど  
駅からどういけばいい  
のかわからない

自分のできることを  
続けていきたい

人と話したい、  
いつも集まれる  
場所があるといい

近くのスーパーに  
買い物に行きたい

物忘れがあつて  
いつも不安な状態

質問のたびに  
嫌がらず教えてほしい

## 小平市のチームオレンジが今年からスタートしました。

チームオレンジとは、認知症の人や家族の思いや困りごとを聞き、やりたいことをかなえたり、困りごとを助けられるような地域の仕組みのことをいいます。チームオレンジは現時点で6か所誕生し、認知症とともに笑顔で暮らしていけるよう様々な活動をしています。市内のチームオレンジの様子を紹介します。



チームオレンジ 花鳥風月の  
メンバー

開催前の電話連絡や、  
参加者アンケートをと  
り、要望や困りごとな  
どを聞いています。

毎月本人を交えた  
ミーティングで、思  
いの聞き取りを丁寧  
に行っています。



チームオレンジ ポップコーンの  
話し合いの様子



チームオレンジの旗



チームオレンジ スミスの  
外出イベント

本人・家族の希望  
を聞いて、いつも  
と違う公園へお  
出かけしました。

オレンジカフェの行き  
帰りに必要な方は付き  
添っています。



チームオレンジ ニコニコの  
オレンジカフェへの付き添い

## 新たな取り組み ～社会参加推進事業～

当事者を交えた意見交換会を通して、認知症の人が自らの強みを生かして社会参加できる機会の創出を目指します。活動の一例を紹介します。

### フードパントリー

(寄付で集まった食料等を配布)

小川ホームで開催しているおがワン食堂  
と同日にフードパントリーを行い、認知症  
の方々にも手伝ってもらいます。



### ゆるラン

(ランニング・ウォーキングイベント)

認知症の方や地域住民の方などが一緒に走  
り、それを応援する人たちと共に、認知症に  
ついての啓発をします。



# こだいら オレンジカフェ Map

令和6年11月 現在

オレンジカフェは、認知症の方や家族、地域住民の方が集う場所です。会話やレクリエーションを楽しみます。認知症について関心がある方や地域の方も参加でき、人と人がつながり、社会とつながることができます。

最新情報や、その他の地域の居場所(サロンやカフェ等)については、「小平市医療・介護情報検索サイト」をご覧ください。  
<https://chiiki-kaigo.casio.jp/Kodaira>



## 1 オレンジカフェなかじま

場所: 中島地域センター(中島町26-9)  
 主催: 認知症支援リーダー等  
 連絡先: 菊地 ☎090-3084-3035  
 日程: 毎月第2木曜日・午後2時30分~3時30分  
 参加費: 100円(午後2時から体操をしていますので、参加できる方はこちらどうぞ)

## 2 オレンジカフェ in 晴風苑

場所: 特別養護老人ホーム 晴風苑(小川町1-497-9)  
 主催: 特別養護老人ホーム 晴風苑  
 連絡先: ☎042-313-2029  
 日程: 毎月第3月曜日・午後2時30分~4時  
 参加費: 100円



## 3 オレンジカフェけやき

場所: 上水新町地域センター(上水新町1-14-18)  
 主催: 包括 けやきの郷  
 連絡先: ☎042-349-2321  
 日程: 毎月第4木曜日・午後2時~3時30分  
 参加費: 無料



## 4 オレンジカフェ桑の実

場所: シニアライフ相談サロン めーぶる小平店(津田町1-18-27)  
 主催: 認知症支援リーダー等  
 連絡先: 神尾 ☎080-5071-0255  
 日程: 毎月第3月曜日・午後2時~3時  
 参加費: 100円

## 5 オレンジカフェおがわ

場所: 特別養護老人ホーム 小川ホーム(小川西町2-35-2)  
 主催: 包括 小川ホーム  
 連絡先: ☎042-347-6033  
 日程: 毎月第1火曜日・午後2時~3時  
 参加費: 100円

## 6 ほっとカフェ小川東

場所: ITフォレスト小平地域交流室(小川東町5-7-10)  
 主催: 認知症支援リーダー等  
 連絡先: 瀧口 ☎042-342-4305  
 日程: 毎月第4水曜日・午前10時~11時30分  
 参加費: 100円



## 7 NCNP オレンジカフェ

場所: 病院内(場所は会場とZOOMでの同時開催) 詳しくはホームページをご覧ください。  
 主催: 国立精神・神経医療研究センター病院  
 連絡先: ☎042-341-2711  
 または [orangecafe@ncnp.go.jp](mailto:orangecafe@ncnp.go.jp)  
 日程: 毎月第4水曜日・午後2時~3時30分  
 参加費: 無料  
 ▶もの忘れ外来医師・看護師等が参加しており、気軽に質問ができます。



## 13 たませいオレンジカフェ

場所: 美園地域センター(美園町1-19-2)  
 主催: 包括 多摩済生ケアセンター  
 連絡先: ☎042-349-2123  
 日程: 毎月第1木曜日・午後1時30分~3時  
 参加費: 無料

## 16 オレンジカフェめぐり

場所: 小平聖書キリスト教会(回田町136-7)  
 主催: 認知症支援リーダー  
 連絡先: 長澤 ☎090-8565-7948  
 大瀧 ☎080-3352-8319  
 日程: 毎月第3火曜日・午後1時30分~3時  
 参加費: 100円

## 17 オレンジカフェ花鳥風月

場所: 鈴木地域センター(鈴木町1-400)  
 主催: 小平東園域オレンジの会(認知症支援リーダー等)  
 連絡先: 檜山 ☎042-452-6580  
 相川 ☎042-469-6669  
 日程: 毎月第3水曜日・午後2時~3時30分  
 参加費: 100円



## 18 オレンジカフェ健成苑

場所: 鈴木公民館(鈴木町2-772)  
 主催: 包括 小平健成苑  
 連絡先: ☎042-451-8813  
 日程: 毎月第2金曜日・午後1時30分~3時  
 参加費: 無料

## 19 動くオレンジカフェ花鳥風月

場所: 包括 小平健成苑の圏域内  
 主催: 小平東園域オレンジの会(認知症支援リーダー等)  
 連絡先: 檜山 ☎042-452-6580  
 相川 ☎042-469-6669  
 日程: 第5水曜日(ある月のみ)  
 参加費: 100円  
 ▶オレンジカフェを知ってもらうために、場所を変えながら実施しています。



## 20 チームオレンジスミス

場所: 包括 小平健成苑の圏域内  
 主催: 認知症支援リーダー  
 ▶包括 やケアマネジャーと連携して、認知症の方の思いや希望を聞きながら、お出かけしたり、訪問して話を聴いたりしています。

## D ぴあ・オレンジ健成苑 ~若年性認知症の方の集いの場~

場所: 特別養護老人ホーム 小平健成苑内多目的ホール(鈴木町2-230-3)  
 主催: 包括 小平健成苑  
 連絡先: ☎042-451-8813  
 日程: 偶数月の第1土曜日・午前10時~11時  
 参加費: 無料



マーク説明

- オレンジカフェ(認知症カフェ)
- チームオレンジ
- 認知症本人交流会
- 認知症介護者交流会・認知症家族支援会
- 包括 地域包括支援センター

## A 認知症本人交流会

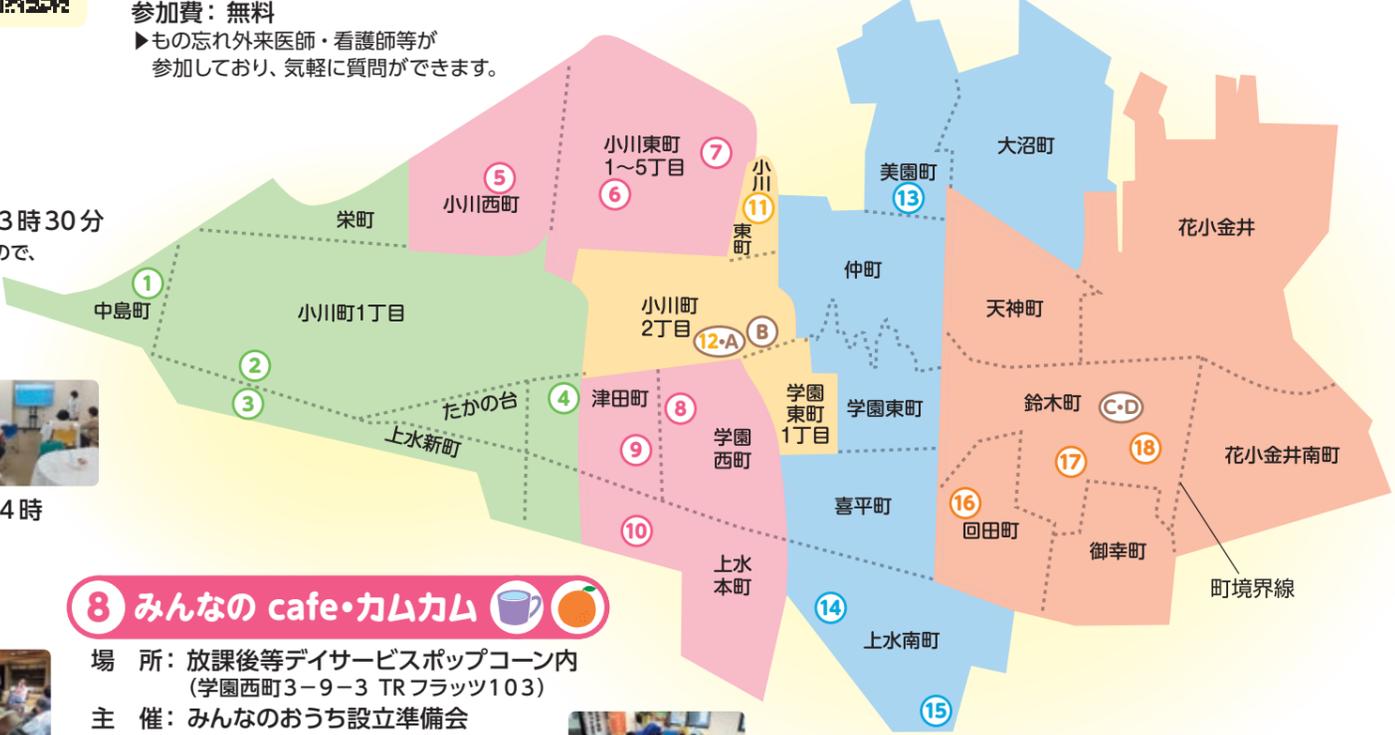
場所: 中央公民館(小川町2-1325) **(要申込み)**  
 主催: 包括 中央センター  
 連絡先: ☎042-345-0691  
 日程: 年6回  
 参加費: 無料

## B 認知症介護者交流会

場所: 健康福祉事務センター **(要申込み)**(小川町2-1333)  
 主催: 包括 中央センター  
 連絡先: ☎042-345-0691  
 日程: 年6回  
 参加費: 無料

## C 認知症家族支援会

場所: 特別養護老人ホーム **(要申込み)** 小平健成苑内多目的ホール(鈴木町2-230-3)  
 主催: 包括 小平健成苑  
 連絡先: ☎042-451-8813  
 日程: 毎月第4水曜日・午後2時~3時  
 参加費: 無料



## 14 カフェよりあい

場所: 上水南公民館(上水南町1-27-1)  
 主催: 愛の家グループホーム小平上水南と認知症支援リーダー  
 連絡先: ☎042-320-5188  
 日程: 毎月第2火曜日・午後1時30分~3時30分  
 参加費: 100円



## 15 喫茶まりもノスタルジア

場所: まりも園デイサービスセンター(上水南町4-7-45)  
 主催: まりも園  
 連絡先: ☎042-321-9776  
 日程: 毎月第1日曜日・午後2時~4時  
 参加費: 300円



## 11 小鳥ひろばぴーちくパーチク

場所: 小川東町地域センター(小川東町1805)  
 主催: 認知症支援リーダー  
 日程: 毎月第2火曜日・午後1時30分~3時30分  
 参加費: 無料



## 12 オレンジカフェ中央

場所: 中央公民館(小川町2-1325)  
 主催: 包括 中央センター  
 連絡先: ☎042-345-0691  
 日程: 毎月第3水曜日・午後2時~4時  
 参加費: 100円



もって安心！  
使って便利！

## 希望をかなえるヘルプカード



いくつになっても、認知症になっても、安心して行きたいところへ出かけよう

自分用のカードを作ってみよう！  
カードをもって、出かけてみよう！

カードの例文です

<p>認知症の症状が心配です</p> <p>東京ホームに 行きたいです</p>	<p>認知症の症状が心配です</p> <p>月曜日の○○保育園です お迎えの時間です</p>	<p>認知症の症状が心配です</p> <p>認知症の症状が心配です 1 東京女子大学の保健室へ 4-1555 まで 電話をお願いします</p>
<p>認知症の症状が心配です</p> <p>城西大学駅で 降りたが</p>	<p>認知症の症状が心配です</p> <p>お金の管理が 出来ていません</p>	<p>認知症の症状が心配です</p> <p>セルフサービス 支払いをしたいです</p>

細中にもわかるように伝えたいことを  
はっきりと書きましょう

自分が望んでいること（やりたいことや続けたいことなど）を、安心してスムーズにできるために、自分が使うカードです。周りの人に自分が望むことやちょっとわかってほしいこと、お願いしたいことを書いておき、必要な時にだけ見せて使います。まだまだ一人で大丈夫、という時から自分に合ったカードを作り、使い慣れておくと、後々とても役立ちます。

だれが使うの？ ▶ **使いたい人が、誰でも使えます。**

認知症の診断を受ける前の段階の人から、診断を受けた直後の人、地域に出かけている人、ほとんど出かけなくなっている人まで、様々な人たちがカードを使って暮らしやすくなっています。また、使うかどうかは本人自身が決めます。

カードは、高齢者支援課、地域包括支援センターなどにあります。  
(小平市ホームページからも印刷できます。)

## 映画上映会 オレンジ・ランプ

39歳で認知症と診断されながら、10年後の現在も会社勤務を続けつつ、認知症本人のための相談窓口の活動や自身の経験を語る講演などを行っている丹野智文さんの実話に基づく物語です。

- 日時 令和6年 11月30日(土) 午前10時～正午
- 場所 ルネこだいら レセプションホール ※駐車場はありません
- 対象 市内在住・在勤の方
- 定員 100人(先着順)
- 申込 11月1日(金)から、電話またはQRコードにて  
▶▶▶ 高齢者支援課 ☎042-346-9539



## 《地域包括支援センター（高齢者あんしん相談窓口）連絡先》

地域包括支援センターは市が設置し、地域の高齢者についての相談を受け付けています。認知症に関する受診先、生活面、安心して過ごせる場所の紹介など、お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター名称	電話番号	担当地域
けやきの郷	042-349-2321	栄町1～3丁目、中島町、小川町1丁目、たかの台、津田町1丁目、上水新町1～3丁目、上水本町1丁目
小川ホーム	042-347-6033	小川西町1～5丁目、小川東町1～5丁目、津田町2～3丁目、学園西町1～3丁目、上水本町2～6丁目
中央センター（基幹型）	042-345-0691	小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目
多摩済生ケアセンター	042-349-2123	美園町1～3丁目、大沼町1～7丁目、仲町、学園東町、学園東町2～3丁目、喜平町1～3丁目、上水南町1～4丁目
小平健成苑	042-451-8813	花小金井1～8丁目、天神町1～4丁目、鈴木町1～2丁目、花小金井南町1～3丁目、回田町、御幸町