

# 青森市認知症サポーター チームオレンジ & 認知症カフェボランティア 活動事例集

安心して「忘れちゃった」と  
言える人や場所を増やしていこう



令和6年9月 発行



## はじめに

青森市では、65歳以上の高齢者88,212人のうち、10,023人が日常生活で自立するために何らかの支援が必要と診断されています（令和6年3月末現在での要支援・要介護認定に係る主治医意見書において「認知症高齢者の日常生活自立度」がランクⅡ以上であるもの）。

今後も、高齢化の進展に伴い、認知症の人が更に増加することが予想されており、認知症は、ますます私たちにとって身近な病気となっています。

青森市では、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症の人やその家族の視点を重視しながら、認知症への理解・支援体制の推進に取り組んでおり、認知症の正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を見守る応援者「認知症サポーター」を養成しているほか、令和4年度からは認知症サポーターによるボランティア「チームオレンジ」の体制づくりを始めています。

学んだことを地域等で活かしていきたいという市民の皆さんの思いにより、認知症カフェでのボランティアや交流の場の運営、見守り活動などが始まっているほか、チームオレンジの体制づくりを通じて、地域で暮らす認知症の人やご家族の声、地域の声が私達にも届くようになっていきます。

本事例集は、「チームオレンジ」の体制づくりのつなぎ役となるチームオレンジコーディネーター（青森市地域包括支援センター職員・認知症地域支援推進員※）と共同で作成しました。

この事例集が、「自分たちにできることを何かしたい」という思いをもった皆さんの今後の参考となり、また、認知症の人やご家族の希望や安心につながることを願っています。

※認知症地域支援推進員は、国の定めた研修を受けた専門職です。認知症の人やその家族の相談に応じ、医療機関や介護サービス、地域の支援機関との連携を図りながら支援を行っており、青森市では、地域包括支援センターに1名以上の認知症地域支援推進員を配置しています。

## 《目 次》

チームオレンジとは.....	1
◇ 青森市チームオレンジの活動事例	
1 つながり隊（おおの地域包括支援センター） .....	3
2 のぎわ隊（地域包括支援センターのぎわ） .....	5
3 油川下町町会（地域包括支援センターのぎわ） .....	7
4 かがやき隊（地域包括支援センターおきだて） .....	9
5 チームもといすみ（東部地域包括支援センター） .....	11
♥6 オレンジ幸畑団地（南地域包括支援センター） .....	13
7 ともいき造道（地域包括支援センターみちのく） .....	15
8 チームはまだて（東青森及び東部地域包括支援センター） .....	17
9 チームオレンジきらり（地域包括支援センター寿永） .....	19
10 チームつなぐ（中央地域包括支援センター） .....	21
11 チーム無限（地域包括支援センターすすかけ） .....	23
◇ 青森市認知症カフェボランティア活動事例	
1 認知症カフェすすらん（地域包括支援センター浪岡） .....	25

♥印：認知症の人がともに活動・活躍しているチームオレンジの事例

## チームオレンジとは

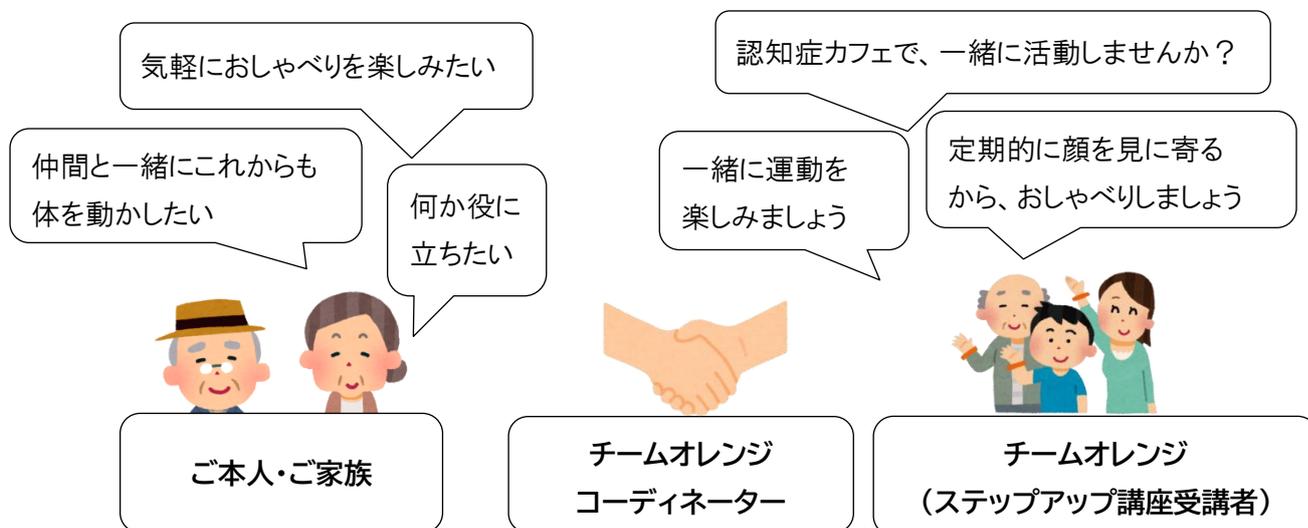
全国で、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに向けて、認知症の人やその家族を見守る応援者として養成してきた「認知症サポーター」の一人ひとりの力を結集し、チームを組んで一歩進んだ支援者として活動する「チームオレンジ」の構築へ向けて、取組が始まっています。

チームオレンジとは

- 認知症サポーターがステップアップ講座を受講（予定含む）してチームのメンバーとなり、チームを組んで活動します
- 認知症の人も役割をもって参加することが望めます（認知症の人の社会参加）
- 認知症の人とその家族、地域サポーター・多職種の職域サポーターの近隣チームによる早期からの継続支援の活動を行います

チームオレンジは、認知症の人や家族の支援ニーズ（想い）と認知症サポーター（地域）をつなぐ仕組みです。

青森市では、青森市地域包括支援センターに配置している「チームオレンジコーディネーター」（認知症地域支援推進員）を中心に令和4年度からチームオレンジの体制づくりを始めています。



## ステップアップ講座について

ボランティア活動に興味のある認知症サポーターの方を対象に、認知症の本人のことを知るための講義やワークなどを通し、認知症の人や家族への支援を考え、スキルアップを図る講座です。市や地域包括支援センターが開催しています。

※開催については、市へお問合せください。

# チームオレンジ研修会

各地域のチームオレンジメンバーやステップアップ講座を受講した方を対象に、活動をより良く進めていくための研修会を、年に1回開催しており、講師を招いての講座の他、参加者同士の情報交換等を行っています。

**認知症になっても安心して暮らせるまちへ 令和5年度 チームオレンジ研修会のご案内**

認知症の人への対応の注意ももっと知りたいな  
認知症の人の気持ち、もっとよく理解したいな

チームオレンジ活動について、もっと知りたいな

身近な地域の認知症の方やその家族の声や希望を聞きながら、できることから支援していく(認知症サポーターによるボランティア「チームオレンジ」)の活動を、よりよく進めていくための研修会です。情報交換も予定しています。お気遣いご参加ください。

日時:令和5年3月16日(土) 13:30-16:00  
※受付は13時から  
場所:リンクステーションホール中会議室(青森県庁1-4-1)  
対象:チームオレンジメンバー、認知症サポーターチームステップアップ講座受講者  
認知症サポーターネットワーク員等

**第一部**  
講師:青森県立つくしが丘病院 認知症疾患医療センター 認知症看護認定看護師 加藤 夏雄 氏  
地域で活動する上で知ってほしい  
認知症のかたを支援する際の心かけ、対応方法  
本人の声を聞くことについて  
ヘルプセンターでケアの考え方を覚えておきましょう

第一部:講演(加藤氏)の他、チームオレンジの活動紹介や  
本人の声を聞くことについて(質疑)

**第二部:**チームオレンジ活動についての情報交換(予定)

【申込み・お問合せ先】  
青森市 高齢者支援課 係 電話:017-734-5206 FAX:017-734-5789

申込期間:3月12日(火) までに申込みが必要です



認知症看護認定看護師の先生の話も、皆さん熱心に聞いています

参加者同士で、活動の工夫や思いなどを情報交換して盛り上がりました。



目指す姿を語り合いながら、新しい「認知症観」を伝えていこう  
チームオレンジ(認知症サポーター)は「新しい認知症観」の地域での広報役です。

## これまでの認知症観

(他人ごと、問題重視、疎外、絶望)

- ① 他人ごと、目をそらす、先送り
- ② 認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③ 本人は話せない/声を聞かない
- ④ おかしな言動で周りが困る
- ⑤ 危険重視
- ⑥ 周囲が決める
- ⑦ 本人は支援される一方
- ⑧ 認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑨ 地域で暮らすのは無理
- ⑩ 暗い、萎縮、あきらめ、絶望



## 新しい認知症観

(わがこと、可能性重視、ともに、希望)

- ① わがこと、向き合う、備える
- ② わかること、できることが豊富にある
- ③ 本人は声を出せる/声を聞く
- ④ 本人が認知症バリア(障壁)の中で一番困っている。本人なりの意味がある。
- ⑤ あたりまえのこと(人権)重視。自由と安全のバランス
- ⑥ 本人が決める(決められるように支援)
- ⑦ 本人は支え手でもある。支え-支えられる関係
- ⑧ 認知症でも自分は自分、オープンに
- ⑨ 地域の一員として暮らし、活躍
- ⑩ 楽しい、のびのび、あきらめず、希望を

令和6年度認知症地域支援推進員研修【新任者研修】講義・演習資料(認知症介護研究・研修東京センター)より抜粋

次ページから、青森市の認知症サポーターの活動をご覧ください。

## 青森市チームオレンジ活動事例

### チームオレンジ名称 つながり隊

包括名称	おおの地域包括支援センター
包括電話番号	017-711-7475
登録年月	令和4年6月

【メンバー】 19名（うち、職域サポーター1名含む）

#### 【活動内容】

##### ●活動場所、活動日・頻度：

○定例会 年4回（3月、6月、9月、12月）

○認知症カフェ 毎月1回 3か所

①わかみや会館「ほっとカフェ」 毎月第4金曜日 10:00～11:30

②片岡福祉館「コスモスカフェ」 毎月第3水曜日 13:30～15:00

③浜田市民館「浜田ふれあいカフェ」 毎月第2火曜日 10:00～11:30

##### ●活動内容：

認知症カフェの運営お手伝い、企画、傾聴ボランティア 等

#### 【活動開始の経緯】

○地域包括支援センター主催の研修会で、住民の方からサポーターとして何か活動をしたい、という声があり、平成30年9月、令和元年12月に認知症サポーターズテップアップ講座を開催。

○令和元年6月に、受講者の中で活動を希望するメンバーを募り、地域の認知症相談や認知症に関する学習、意見交換が出来る場を目的とし、「つながり隊」を結成。

○コロナ禍になり活動を休止していたが、市のチームオレンジ結成に向けた取組みとあわせ令和4年6月にチームオレンジ「つながり隊」として結成式を実施。

#### 【活動で大切にしていること】

○認知症になっても安心して暮らせる地域を作ること。

○認知症になっても楽しく集まれる場所を作ること。

## 【写真・チラシなど】



みんなで楽しく金魚ねぶたづくり！



歌を歌いながら脳トレ体操！

## 【チームオレンジメンバーの声】



- お年寄りと接するのが好きなので、活動に参加してみたいと思って入った。
- 自分の勉強のために参加してみた。
- 地域の人たちと楽しく活動できてうれしい。少しずつ仲間も増えてきてもっとがんばれる。
- みんなで楽しい場所を作れることが嬉しい。

## 【認知症本人の声】



- 開催日を楽しみにしている。当日がいつも待ち遠しいです。

## 【地域の人声】



- いつも認知症カフェに参加するのは楽しみ。今日は何をするんだろうと思ってわくわくする。
- 地域で集まれる場所があるのは嬉しい。
- 気軽に相談が出来る場所があると初めて知った。あまり知る機会がないので、知ることができてよかった。

## 【チームオレンジコーディネーターの声】



- チームオレンジを通して、地域住民からの相談を受ける機会が増えた。
- 活動範囲やチームオレンジで出来ることが少しずつ増えることに比例して、チームメンバーの活動に対する積極性や主体性を強く感じられるようになった。
- 認知症の方や家族に必要なとされる活動を目指し、本人参加型の活動をこれからも進めていきたい。

## 青森市チームオレンジ活動事例

### チームオレンジ名称 のぎわ隊

包括名称	地域包括支援センターのぎわ
包括電話番号	017-763-2255
登録年月	令和4年6月

【メンバー】 13名

#### 【活動内容】

●活動場所、活動日・頻度:

油川市民センター 3階 毎月第3水曜日 13:30~14:30

●活動内容:

認知症カフェの企画や運営、広報、当日の交流など

#### 【活動開始の経緯】

○平成24年3月に認知症家族のつどいとして、活動を始めた。

○平成25年に認知症家族のつどいを認知症カフェ「あずましい会」と改め、本人や地域住民の参加も呼び掛ける。

○平成26年には、認知症カフェ参加者が増え包括スタッフだけでは運営が困難となり、ボランティアを募る。認知症サポーターの方を中心に集ったボランティアが「のぎわ隊」として活動を行った。認知症カフェの名前も「のぎわカフェ」へと改める。

○ボランティアも増え、チームオレンジとして自立した活動ができるのではないかと感じ、リーダーや他ボランティアと相談し、チームオレンジとして活動することに決定した。

#### 【活動で大切にしていること】

○お互い様の気持ちで認知症になっても元気でいれるようにしている。

○以前、参加者から「地味だな、会議室だから仕方ねな」と言われたことがあり、無機質にならないように工夫している。

## 【写真・チラシなど】



のぎわカフェスタート。白Tシャツがメンバーです



のぎわ公園での散歩会

## 【チームオレンジメンバーの声】



- 認知症は自分事だと思っている。お互い様の精神で活動するようにしている。
- 参加してコミュニケーションをとって、自分も参加者も高め合うような場だといいい。
- のぎわカフェは町会で知った。もっと多くの人に参加できるように声を掛けていたい。

## 【認知症本人・家族の声】



- 本人：元気でいたい。皆と話をしたり、いろんな活動ができて、来ると楽しいし、ワクワクする。
- 家族：一人で焦ってしまうようなことが多かったけど、話を聞いてもらえて、心が落ち着きました。

## 【チームオレンジコーディネーターの声】



- それぞれのボランティアの方達の活動状況報告から、専門的な介入が必要な方を発見し、対応後の経過について知らせてもらえているのでごく助かっています。

## 青森市チームオレンジ活動事例

### チームオレンジ名称 油川下町町会

包括名称	地域包括支援センターのぎわ
包括電話番号	017-763-2255
登録年月	令和4年6月

【メンバー】 8名

#### 【活動内容】

●活動場所、活動日・頻度:

油川下町町会、2つのグループに分かれて、各グループで月1度ずつ

●活動内容:

独居高齢者の見守り訪問

#### 【活動開始の経緯】

○もともと油川下町町会では、平成25年から地域の独居高齢者や認知機能低下がみられる方への見守り活動を行っていた。

○地域包括支援センターのぎわから、チームオレンジについての説明を聞き、自分たちの活動が認知症の人や家族の支援につながっているとの思いからチームオレンジとして登録して活動することにした。

#### 【活動で大切にしていること】

○地域の人たちがお互いに見守り助け合えるようにしている。

## 【写真・チラシなど】



訪問活動中です



リーダー自宅前でメンバー集合

## 【チームオレンジメンバーの声】



- ひとりひとりと会って、「元気かい。生活で困っていることはない？」と声を掛けることを大切にしている。
- 近所のつながりを大切にして、見守りの活動の時以外もお互いに見守れるように工夫した。チームオレンジのメンバー以外の人たちも互いに見守れている。
- 最初の訪問では「もう来なくてもいい」と言われたことがあったが、何度も訪問を続ける内に楽しみにしてくれるようになった。

## 【認知症本人の声】



- 一人暮らしでさみしいし、来てもらおうと安心できる。来てもらって話をできるのが毎月の楽しみになっている。今月も早く来ないかなと思いつながり待っている。

## 【地域の人声】



- オレンジのベストをお揃いで、地域で歩いているのを見て、何しているのかと思って声を掛けた。地域の為になるいい活動だと思った。

## 【チームオレンジコーディネーターの声】



- 専門的な介入が必要な方について報告があり、その後の経過についても毎月の様子をお知らせしてもらえているので助かっています。気になる方には一緒に訪問することもあり、地域に詳しいボランティアの方と同行できるので、とても心強いです。

## 青森市チームオレンジ活動事例

### チームオレンジ名称 かがやき隊

包括名称	地域包括支援センターおきだて
包括電話番号	017-761-4580
登録時期	令和5年2月

【メンバー】 6名

#### 【活動内容】

##### ●活動場所、活動日・頻度:

沖館市民センター 4・6・9・11月の第2木曜日と3月（曜日未定）  
10:00～11:30  
久須志福祉館 5・7・10・2月の第4木曜日  
10:30～12:00

##### ●活動内容:

認知症カフェの企画や運営、広報、当日の交流など

#### 【活動開始の経緯】

- 令和4年7月と10月、認知症サポーターステップアップ講座を開催。
- 受講者のうち、チームオレンジの活動を希望したメンバーにより、令和5年2月、チームオレンジ結成式を開催。活動名や活動内容を決定。

#### 【活動で大切にしていること】

- 時間内の出入りは自由にして、気軽に参加してもらえるようにしています。
- 初めて参加された方も孤立しないよう、目配り・気配りを心掛けています。
- 毎回参加されている方も飽きないよう、チームオレンジメンバーと話し合いながら工夫を凝らし、毎回異なる内容で進行しています。

## 【写真・チラシなど】



みんなで歌いながら頭と体の体操中！



制作で作った鯉のぼり



こちらの看板が目印です！

## 【チームオレンジメンバーの声】



○友達が認知症になったから、認知症が身近なものに感じている。周りの人が認知症になった時、力になれるように勉強しながら活動したい。

○こういう活動に参加していたら、自分が認知症になった時も楽しく過ごせる気がする。

○今度、一人暮らしの方を誘ってみます。

○お気軽にご参加ください！一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

## 【認知症の家族の声】



○介護経験のある先輩方の話を聞いて良かった。話せてスッキリした。  
○母親の介護の件で悩んでいた。相談に乗ってもらい、今後どうすれば良いか頭の整理ができました。

## 【地域の人の声】



○ここに連れて来たい人が何人かいるんだよな～。

○こういう催しをやっていることを知らなかった。どんどんやって欲しい。

○勉強になるし楽しい。

## 【チームオレンジコーディネーターの声】



○認知症カフェに参加してくださる方が格段に増えました。チームオレンジメンバーの広報力のおかげだと思います。

○メンバーの皆さんも楽しんでいる様子が伝わって来るので、こちらでも楽しい気持ちで活動できています。

○引き続き、認知症の方もそうでない方も、誰にとっても居心地の良い場所づくりを目指していきましょう！

## 青森市チームオレンジ活動事例

### チームオレンジ名称 チームもといずみ

包括名称	東部地域包括支援センター
包括電話番号	017-726-5288
登録年月	令和5年2月

【メンバー】 2名

#### 【活動内容】

##### ●活動場所、活動日・頻度:

本泉市民館

○ロコトレ活動 毎週金曜日 10:00~11:00

○全世代型カフェ 毎月第3水曜日 9:30~11:30

##### ●活動内容:

認知症が疑われる参加者の見守り支援、会場まで来れない人の送迎の支援、認知症が疑われる人への参加促し

#### 【活動開始の経緯】

○令和元年11月に本泉地区で、東部地域包括支援センターが「介護健康相談会」を実施し、相談会に参加した町会長、民生委員等の希望により令和2年10月に健康の維持、地域の場づくりのため、ロコトレの団体として「本泉もみじ会」が活動を開始し、こころの縁側づくり事業として登録。

○令和4年4月に「本泉もみじ会」メンバーのうち、日頃から地域住民への支援活動をしていた2名に、地域包括支援センターがチームオレンジの活動を紹介。

○2名より活動希望があり、認知症サポーター養成講座とステップアップ講座を実施し、令和5年2月「チームもといずみ」を結成し活動開始。

#### 【活動で大切にしていること】

○ロコトレだけではなく、交流できる時間を設けています。メンバー以外の参加者も見守り、送迎等協力しています。地域全体で見守り体制ができています。

○ロコトレに参加できない方は全世代型カフェへの参加を促しています。

○外出の機会を提供できるよう支援しています。

## 【写真・チラシなど】



ロコトレ活動の一コマ



全世代型カフェの様子



### 【チームオレンジメンバーの声】



○一人暮らしの高齢者や認知症が疑われる方が多くなっていると感じているので、地域住民で協力し支えていきたい。

○高齢者だけではなく、若い引きこもりの方もいるので、カフェや町会の活動を手伝ってもらい、外に出るきっかけになればと考えています。

### 【認知症本人の声】



○皆で集まり運動したり話をしたりすることが楽しみになっています。

○市民館まで一人では行くことができず、メンバーが付き添ってくれているので助かります。

○地域の人たちに見守られ安心して生活する事が出来ています。

### 【地域の方の声】



○全世代型カフェでは、地域の方の趣味を活かし、お菓子作りやお茶などを披露する場になり、楽しいし刺激になります。

### 【チームオレンジコーディネーターの声】



○積極的に地域での相談をすくい上げ、適宜、地域包括センターへつないでくれます。そのため、認知症の方が必要な支援を受けやすくなっています。

○チームメンバーが直接声をかけ周知しているので、参加者が増え、活動が広がっていると感じます。

○チームメンバーが地域住民の声を聞き、企画を考えているので、地域にあった活動が行えていると思います。

## 青森市チームオレンジ活動事例

### ❤ チームオレンジ名称 オレンジ幸畑団地

圏域	南地域包括支援センター
包括電話番号	017-728-3451
登録時期	令和5年4月

【メンバー】 14名（うち、認知症の本人1名 認知症の家族1名含む）

#### 【活動内容】

##### ●活動場所、活動日・頻度：

幸畑福祉館 毎週金曜日 10:15~12:00

##### ●活動内容：

認知症の人と家族の趣味（卓球とおしゃべり）を続けるための場づくり  
会場設営や話し相手、会場の片づけ、活動内容の企画や運営など

#### 【活動開始の経緯】

- 令和4年11月 民生委員から地域包括支援センターへ認知症のAさんの相談。
- 同年12月 Aさんと家族と地域包括支援センター職員が面談し、趣味の卓球とおしゃべりを続けたいという想いを聞く。
- 同年12月に地域の認知症サポーター、ステップアップ講座終了者へ相談し、令和5年1月に『茶話会と卓球を楽しむ会』を開催。
- 同年2月より定期開催とし、参加者の中で活動を希望するメンバーにて話し合い、活動名、活動内容、リーダー、副リーダー選任。
- 同年3月にAさんと家族も含め認知症サポーター養成講座＋ステップアップ講座を開催し、5月に結成式。
- 令和6年3月からは 『茶話会と卓球を楽しむ会』を毎週金曜日開催へ。

#### 【活動で大切にしていること】

- 出入りが自由で誰でも気軽に立ち寄れること。
- 子どもから高齢者、障がい者等、世代は問わず、みんなが楽しくやること。
- 参加者のやりたいことができること。
- ボランティアにとっても有意義な時間になること。
- 『認知症であろうがなかろうが、みんな仲間』がモットー。

## 【写真・チラシなど】



おしゃべりしながら作品づくり  
チームオレンジメンバーが講師です！



卓球をみんなで楽しんでいます



音楽に合わせてリズム体操  
♪マツケンサンバ♪

## 【チームオレンジメンバーの声】



○Aさんのように自らの体験したことを周囲に伝え、共に地域で生きていこうとする姿勢をみて学ぶことが多い。自分事として考えるようになった。

○Aさんと接し、これまでのマイナスな認知症へのイメージから新しい認知症観へ変わった。

○この経験を活かし他の方へも寄り添っていけるという自信につながった。

○Aさんが好きなことをしている姿はイキイキしていて、自分も楽しいことをしたいと想わせてくれた。

## 【認知症本人の声】(チームオレンジメンバーでもあるAさん)



○自分の好きな卓球の通える場ができて、妻と来れてうれしい。

○毎週卓球は楽しみ。男性の参加が増えれば良いな！仲間を増やしたい。散歩の時に、この会のことを教えて誘っているんだ。

○物忘れが進んでいると実感しているから不安がある。認知症が進むことを鈍らせたり、遅らせることをしたい。

○自分は認知症を隠すつもりはない。「ボケているから頼む」と伝えている。みな受け入れてくれて助かる。自分は名前を覚えられないが、みんな自分のことをわかって話しかけてくれる。

## 【地域の人の声】



○卓球をすることで健康になった。健康診断に引っかからなくなった。

○気軽に来れて、仲間が優しい。

## 【チームオレンジコーディネーターの声】



○メンバーが閉じこもっている高齢者や若い世代、子育て世代の方を誘ってくれたり、参加者の声を吸い上げて活動内容に活かしてくれて助かっています。

○参加しやすい雰囲気、毎回新規参加者が増えています。メンバーのアンテナが広く、相談もすぐ連絡がくるのでとても助かっています。

## 青森市チームオレンジ活動事例

### チームオレンジ名称 ともいき造道

包括名称	地域包括支援センターみちのく
包括電話番号	017-765-0892
登録年月	令和5年7月

【メンバー】 6名

#### 【活動内容】

●活動場所、活動日・頻度:

造道福祉館 約3か月に1回、いずれも土曜日 10:30~12:00

●活動内容:

造道地域住民対象の認知症カフェの企画・運営、広報、当日の交流

#### 【活動開始の経緯】

○地域包括支援センター主催の認知症ステップアップ講座受講者のうち、活動を希望する人たちで令和5年5月に、認知症カフェ及びチームオレンジ立ち上げ準備会を開催。

○令和5年7月 チームオレンジ結成。

#### 【活動で大切にしていること】

○人とのつながり、コミュニケーション。

○フレイルになる前の予防として、集いの場へ声がけしている。

○民生委員であるメンバーが多く、認知症カフェの参加者とは、日頃からの安否確認、声がけなどを通じた関係性があり、地域住民との密なつながりが強み。

## 【写真・チラシなど】



看板はリーダーの手作りです！



みんなお楽しみの抽選会



## 【チームオレンジメンバーの声】



○最初は、地域包括支援センターからの声かけで開始したが、やりがいを感じている。

○認知症カフェには継続参加している方が多く、楽しいと感じてもらえている。

○第1回カフェ終了後、外履きを間違え履いていった方がいた。本人はカフェに続けて参加したかったが、「迷惑をかける」と家族が本人を止めた例があった。青森ではまだ「(認知症になると)迷惑をかける、恥ずかしいはんで」という偏見があることを感じている。

## 【認知症本人の声】



○楽しい

○(認知症の方が数名参加しているが、独居の方が多く、交友関係がない方もいるため)「誘ってくれてありがとう」という声がある。

## 【地域の人の声】



○「カフェの手伝いをしたい」と話している住民が徐々に増えている。(土曜日開催のため、仕事や用事があるため難しい人も多いが…)

○こういう活動があるだけで違うかもしれない。

## 【チームオレンジコーディネーターの声】



○メンバーが主体となって、レクリエーション等参加者を楽しませる内容を考えています。青森県作業療法士会やコーラスグループ等、他団体との連携も特徴です。

○地域の方に積極的に声をかけてくれるので開催の度に新規参加者がいます。

○メンバーは包括主催の認知症普及啓発イベントにも協力しており、相談などの連携が取れており、非常に助かっています。

## 青森市チームオレンジ活動事例

### チームオレンジ名称 チームはまだて

包括名称	東青森地域包括支援センター 東部地域包括支援センター
包括電話番号	(東青森)017-765-3351 (東部) 017-726-5288
登録年月	令和5年9月

【メンバー】13名

#### 【活動内容】

##### ●活動場所、活動日・頻度：

地域の市民館 6月、9月、12月、3月の認知症カフェ開催時など

##### ●活動内容：

- 独居高齢者のうち、給食サービス利用者宅への訪問時、話し相手や見守り、自宅内の様子と本人の状態の確認
- 包括主催の認知症カフェへの協力（地域住民への情報提供や気になる方への声掛け、カフェ参加者間の交流支援、脳の健康チェックの実施の促し、認知症カフェの企画や運営、広報など）

#### 【活動開始の経緯】

- 令和4年5月に、地区の民生委員がチームオレンジの取組を開始する市の説明を聞き、自分たちの地域の民生委員等で認知症サポーターステップアップ講座を受講したいと東部地域包括支援センターへ相談がある。
- 令和4年7・8月にかけて、住民の担当圏域の東青森地域包括支援センターと東部地域包括支援センターが合同で認知症サポーターステップアップ講座を開催し、受講者にてチームオレンジを結成する意向を確認。
- 令和4年9月、ステップアップ講座受講者の中で活動を希望するメンバーにて活動内容等を話し合い、活動開始。

#### 【活動で大切にしていること】

- いろいろな情報がわからず自宅で閉じこもっている人に活動に関わる事で、地域と繋がる橋渡しをすること。
- 色々な悩み事を相談したり、笑って過ごせる場所があるということを知ってもらうこと。

## 【写真・チラシなど】



ステップアップ講座の様子

**参加無料**

### 和カフェ

こんにちは「なごみカフェ」といいます。  
認知症に関心のある方々の集いの場です。  
認知症や認知症予防に関する様々な  
コーナーを設けております。  
予約は不要なので、お気軽にお立ち寄りください。

**日時** 2024年9月18日(水)  
10:00~11:30

**会場** ドリームプラザ自由ヶ丘  
(青森市自由ヶ丘1丁目15-1)

**おしながき**

- ・ミニ講座 (10:30~ 30分程度)  
「認知症のあたらしいお薬の話」  
「地域をつなぐ薬局の役割」  
講師：アイン薬局 薬剤師 様
- ・タッチパネルで脳の健康チェック
- ・認知症に関する資料の提供
- ・個別相談 (介護保険や認知症のこと)

問い合わせ 青森市東青森地域包括支援センター TEL: 017-765-3351  
※ご参加される方は裏面もご覧ください

チラシを活用して  
メンバーが認知症カフェの  
宣伝をしてくれています。

## 【チームオレンジメンバーの声】



- 認知症を自覚していない方との関わりもあり、活動参加時に状況が理解できない等いろいろな症状があるが、周囲がフォローし、ご本人が楽しんでくれているので良かった。
- チームオレンジの活動を通じ認知症の方と関わることで、実際に体験したことをメンバーで共有し、対応の相談を重ねることで、みんなで成長していきたい。

## 【認知症本人・家族の声】



- 認知症の本人を活動にお誘いし、みんなで集まって参加することに楽しさを感じてくれている。
- ご家族の声を聴くところまでは至っていないが、様々な事情から本人参加に至らないこともあるため、声掛けを重ねている。

## 【地域の人の声】

地域の人からの声を集めていけるよう、これから地域住民の皆様へ認知してもらえようようにしたい。

## 【チームオレンジコーディネーターの声】



- 積極的に地域住民に働きかけて認知症カフェへの案内をしてくださったり、様子が気になる高齢者の方を繋いでくださるため、以前よりもカフェへの参加者が増えていると感じている。

## 青森市チームオレンジ活動事例

### チームオレンジ名称 チームオレンジ きらり

包括名称	地域包括支援センター寿永
包括電話番号	017-739-6711
登録年月	令和6年5月

【メンバー】 8名（うち、職域サポーター4名含む）

#### 【活動内容】

##### ●活動場所、活動日・頻度：

高田教育福祉センター 5月～11月の第1木曜日 13:00～15:00  
浪館福祉館 5月～11月の第3木曜日 13:00～15:00

##### ●活動内容：

認知症カフェの企画や運営、広報、当日参加者との交流、体操指導、認知症に関する研修会の手伝い

#### 【活動開始の経緯】

- 令和5年度に地域包括支援センターより、圏域内の認知症サポーターへチームオレンジについて説明、声掛け。
- 令和6年1月に、希望者に対して認知症サポーターステップアップ講座を開催。
- 令和6年2月～3月に既存に活動していた認知症カフェボランティアとチームオレンジ活動希望者で、チーム名や活動内容を決定。
- 令和6年4月 チームオレンジ きらり 結成。

#### 【活動で大切にしていること】

- 認知症の方もそうではない方も特別扱いせず接している。
- 認知症を自分事として考え、日々勉強の気持ちで参加している。
- 来た人が楽しく過ごせる様に工夫している。

## 【写真・チラシなど】



オレンジカフェ・カモミールの様子



チームリーダーが講師になって、楽しく体操タイム

## 【チームオレンジメンバーの声】



- 何か協力したいと思い、活動に参加している。
- 自分の地域でもいつかカフェができれば良いなと思っている。
- 自分の勉強にもなる。

## 【認知症本人・家族の声】



- 本人：友人が行くときに声をかけてくれる、カフェに来るのを楽しみにしている。
- 家族：本当は本人もカフェに連れてきたいと思っているが、外出したがるんだよね。

## 【地域の人声】



- ここに来ると話ができるので楽しい。
- いろいろな相談することが出来る場でもある。
- たくさんの人に知ってもらいたい、参加して欲しい。

## 【チームオレンジコーディネーターの声】



- カフェ運営を安心して任せられるので、専門職は相談に集中して対応することが出来る。
- メンバー、既存ボランティア、職域サポーターで構成されるチームのため、所属によらず無理なく活動できる内容を提供したいと思っている。

## 青森市チームオレンジ活動事例

### チームオレンジ名称 チームつなぐ

圏域	中央地域包括支援センター
包括電話番号	017-723-9111
登録年月	令和6年5月

【メンバー】 20名

#### 【活動内容】

##### ●活動場所、活動日・頻度:

しあわせプラザ

○勉強会 月1回 14:00~16:00

○認知症カフェの企画は令和6年9月から

##### ●活動内容:

メンバーでの勉強会、認知症カフェの企画

#### 【活動開始の経緯】

○令和5年4月より、地域住民より「高齢者の支援に関して勉強をしたい」との声があり、参加者2名で「高齢者の支援に関する勉強会」を開催し、その後月1回開催することとする。

○勉強会への参加者が増えたところで、地域包括支援センターが令和6年2月に認知症サポーターステップアップ講座を開催。

○ステップアップ講座受講者のうち、活動を希望したメンバーにより令和6年5月にチームオレンジを結成。

○認知症カフェでの活動は令和6年9月からを予定。

#### 【活動で大切にしていること】

○「認知症になっても大丈夫」な社会をつくるために、まず、新しい認知症観を地域に広げることを目的とする。

○メンバー全員が積極的に話し合いに参加する。

○毎月の勉強会を継続し、チームメンバーのスキルアップを図る。

## 【写真・チラシなど】



月1回の定例会の様子

— 豊後中央地域福祉センター 活動 —

### チームオレンジ結成式を開催

開催日：令和6年5月15日（水） 14:00～16:00  
参加者  
チームオレンジメンバー：16名

チーム名は『**チームつなぐ**』に決定！



**今後の活動内容について**

- チームつなぐ定例会  
開催日時：月1回 14:00～16:00（予定）  
※今後の開催日時についてはアンケートを行い決定する。  
高齢者に関することについて参加者で情報交換・勉強会を行う。
- 認知症カフェ「シルバーカフェ」  
開催日時：未定  
※今後の開催日時についてはアンケートを行い決定する。  
高齢者の方だけでなく、誰もが楽しめるイベントを目指す。  
困りごとについて何らかの相談し合える機会を作る。

▶ 開催日時が決まり次第、予定表を配布します。

メンバー広報誌を月1回作成

## 【チームオレンジメンバーの声】



○地域では本当に色々なことがあるけれど、まずは難しく考えずに「新しい認知症観の広報役」になっていく、という気持ちで、活動していけたらいいと思う。

○勉強会も続けていき、認知症の方と接するにあたっての知識を身につけたい。

○認知症になることを「当たり前」ととらえ、地域で受け入れる体制をつくりたい。

## 【認知症本人・家族の声・地域の声】

これから活動を地域で行っていく中で、チームオレンジメンバーと一緒に、認知症の本人や家族、地域の声聴いていきたい。

## 【チームオレンジコーディネーターの声】



○参加メンバー全員、認知症に対する知識を身につけたいという意味を強く感じる。

○メンバーの方々が地域の方に目をかけてくれていることが実感できている。メンバーの方々が対応に困ったときにいつでも相談にのることができるよう、私たちも一緒に学んでいきたいと思う。

## 青森市認知症カフェボランティア事例

### チームオレンジ名称 チーム無限

包括名称	地域包括支援センターすずかけ
包括電話番号	017-761-7111
登録年月	令和6年9月

【メンバー】 5名（うち、職域サポーター2名含む）

#### 【活動内容】

##### ●活動場所、活動日・頻度：

西部市民センター 月1回（日時未定）の開催を目指していく予定

##### ●活動内容：

- 参加者が楽しい時間を過ごせるよう、脳トレやレクリエーション、体操などを盛り込んだカフェの運営。
- 参加者の思いに寄り添い、共に語り合う。
- 地域の見守り活動（訪問、話し相手など）。

#### 【活動開始の経緯】

- 令和6年5月に、認知症サポーターステップアップ講座を開催。
- 令和6年7月、8月、9月とステップアップ講座受講者の中で活動を希望するメンバーで話し合い、活動名や活動内容の決定。
- 令和6年9月 チームオレンジ結成。これから活動を予定している。

#### 【活動で大切にしていること】

- 「チーム無限」、限り無く続けていけるチームを目標に活動していきたいと考えています。
- 子どもから大人、ご高齢の方、認知症の方、そのご家族、誰もが気軽に立ち寄り、楽しい時間を共有できる場所になればと思っています。
- 困りごとや誰かに話しを聞いてほしい時、情報を共有したい時など、地域の方がいつでも集える居心地の良い場を目指したいと考えています。

## 【写真・チラシなど】



ステップアップ講座開催



すずかけ caféの様子

### 【チームオレンジメンバーの声】



- 認知症の方がカフェへ参加したことで、その方が必要とするサービスにつながったことがあるため、カフェのお手伝いをしていきたい（職域サポーター）。
- 地域の方が多く参加してもらうために、何を目玉にしていけば良いか考えていきたい。
- 認知症の方にも参加してもらえよう声掛けしていきたい。

### 【認知症本人・家族の声】



- 本人：自分に出来る事なら何でもお手伝いしたい。
- 本人：みんなが少しでも楽しめるようにしたいし、楽しんでくれると私も嬉しくなる
- 本人：カフェに行って色々な人に会えるのが楽しみになっている。
- 家族：本人が出来る事を程々に見守っている。
- 家族：家にいるばかりではなく、カフェのような場所に行って、家族以外の人とも話しをしてほしい。
- 家族：近所にすぐ集まれる場所がもっとほしい。
- 家族：家族と一緒になら出掛けるので、積極的にイベントに参加している。

### 【地域の方の声】



- もっと色々な方に知ってもらって参加者が増えるといいと思う。
- 参加して楽しかった。また来たい。

### 【チームオレンジコーディネーターの声】



- 認知症の方や家族が新たに交流できるチームオレンジ活動に向けて、1人、2人と活動を共に行う仲間が増えつつあります。地域のために何かしたいという思いを持って参加していただいています。
- チームオレンジとしての活動を継続していくため、無理のない範囲で私たち自身も楽しみながら行っていけたらと考えています。

## 青森市認知症カフェボランティア事例

### 認知症カフェ名称 認知症カフェすずらん

包括名称	浪岡地域包括支援センター
包括電話番号	0172-69-1117

【ボランティアメンバー】 3名

#### 【活動内容】

##### ●活動場所、活動日・頻度:

浪岡老人福祉センター 奇数月 第3木曜日 10:00~11:30

##### ●活動内容:

認知症カフェの準備、片付け、当日の交流や体操など

#### 【認知症カフェで大切にしていること】

○地域の皆さんが参加しやすい雰囲気と内容にできるよう心がけています。

#### 【写真・チラシなど】



認知症カフェすずらんのチラシ



体操、レクリエーションなど、毎回内容を工夫して開催して  
いますので、内容は都度、ご確認ください。

### 【ボランティアの人の声】



- いつも楽しく参加しています。
- 自分も一緒に学ぶことができます。

### 【認知症の家族の声】



- 介護したことがある方の経験談を聞けたり、レクリエーションを通じて気分転換したりすることができています。

### 【チームオレンジコーディネーターの声】



- 浪岡地区では、チームオレンジとしての活動ではありませんが、元々の地域活動で認知症の人も参加し、参加継続するためのさりげない支援や交流、地域での見守り活動が、複数の団体で既に行われています。

○今後、浪岡地区でも、認知症の人や家族が新たに交流をできるチームオレンジ活動が展開できるよう、認知症サポーター養成講座及びステップアップ講座を開催します。自分にできることは何か、一緒に考えたいかた、まずは気軽にご参加ください。

## 認知症の人や家族の声を聴きながら

## 共にできることを考えていきませんか

チームオレンジの体制づくりをはじめから、青森市の認知症カフェの開催場所や開催回数が増え、認知症のご本人やご家族の参加が増えています。

また、地域にはチームオレンジの形をとらなくても、これまでのおつきあいの延長で認知症の人との交流をさりげなく続けてくださっている方々もいます。

「認知症になっても、趣味を続けたい。おしゃべりしたい。できることを続けたい。」

認知症の人や家族の声を聴きながら、つながりの輪を広め、共にできることを考え、認知症になっても安心して暮らせる社会を目指していきましょう。

**青森市認知症サポーター  
チームオレンジ&認知症カフェボランティア  
活動事例集  
(令和6年9月)**

問合せ 青森市福祉部高齢者支援課 基幹型地域包括支援センター  
〒030-0801 青森市新町1丁目3-7(駅前庁舎)  
電話 017-734-5206 F A X 017-734-5789