

認知症カフェ

ぽかぽかサロン

ってなに？



介護について学んだり...



認知症の勉強会



認知症カフェ「ぽかぽかサロン」
は、認知症の人でも安心して参加できる
サロンです。認知症や介護について学ん
だり、参加者同士の交流を楽しんだり、楽
しみ方は人それぞれです。認知症の人やそ
の家族、地域の人や専門職がつなが
り、ともに学び合って認知症
になっても安心して暮らせる
地域を作りましょう。



自分らしくいられる場所

お正月飾りづくり



クリスマス朗読劇も！

毎月第4水曜日 13:30～14:30

下和泉連合町内会館にて開催中

ご関心のある方は下和泉地域ケアプラザまで
お問い合わせください。担当：麓（ふもと）

参加費
100円

802-9920

2025年度

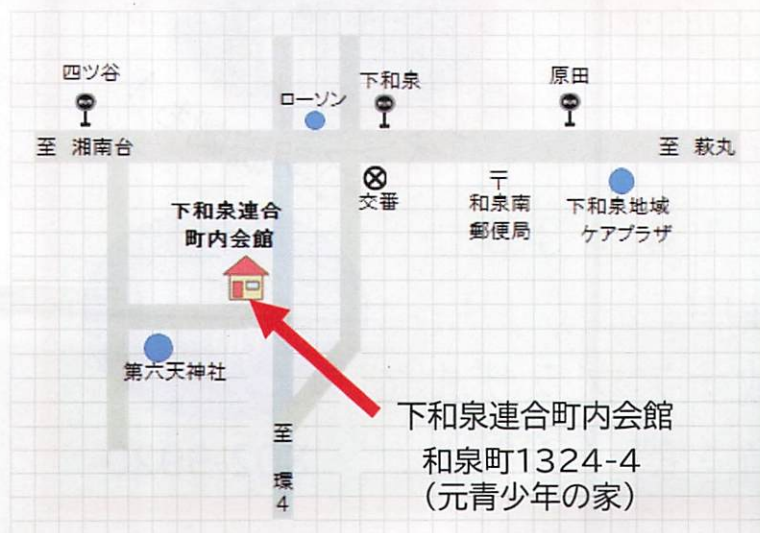
認知症カフェ
年間スケジュール

ぽかぽかサロン

認知症サポーターがいます

※予定は変更となる場合があります。

4/23	今年の取り組みについて	体操
5/28	認知症について①	歌声
6/25	大きな声で歌おう	脳トレ
7/23	脳トレにチャレンジ	体操
8/27	劇団しもずく 公演	歌声
9/24	認知症について②	脳トレ
10/22	ウォーキング（俣野公園）	体操
11/26	防災について話そう	歌声
12/24	クリスマスクラフト	脳トレ
1/28	今年の目標を語ろう	体操
2/25	差別を無くそう	歌声
3/25	振り返り	脳トレ





ハマオーレ

HAMA OLE!

vol.4

認知症カフェの運営に
関わるみんなの情報誌

認知症のご本人と介護者と歩むカフェ

はーとふる
ステーション

ぽかぽかサロン

みんなのカフェ
メロン



ぽかぽかサロン

開催場所 下和泉連合町内会館（泉区和泉町 1324-4）
お問合せ連絡先：下和泉地域ケアプラザ ☎045-802-9920

開催日時 毎月第4水曜日 13:30～14:30

参加者 本人1人、家族2人、近隣住民5人
どなたでも参加できます

スタッフ 地域ケアプラザ1人、住民ボランティア1人、
民生委員1人



参加しているメンバー全員が楽しく
過ごせる場になるよう意識し、
参加者同士
気遣いながらみんなで
笑いあう場

毎回テーマを変えて楽しんでいます



具体的な内容はみんなで
相談して決めています



季節のお花を飾っています



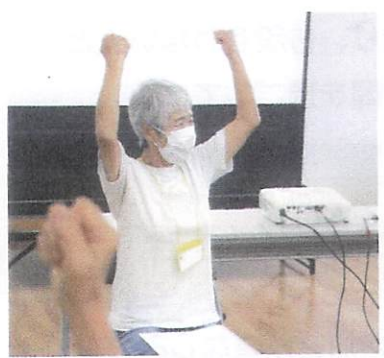
参加者のみんなで作った看板を
いつも置いています

ぽかぽかサロンとは？

認知症カフェ「ぽかぽかサロン」は、認知症の方、その家族、参加者全員が楽しく笑顔で過ごせる場です。認知症や介護について学んだり、お話や歌、体を動かすこと等を通して、参加者同士の交流を楽しんだり、楽しみ方は人それぞれです。認知症の方やその家族、地域の人、専門職が繋がり、共に学び合って認知症になっても安心して暮らせる地域を目指しています。



みなさん
笑顔ですごして
います



スタッフ自ら学んだ体操を
参加者とともに実践します



歌を歌いながら体を動かし、
脳の活性化へ



ウクレレの伴奏で
みんなで歌いました

ご家族の声

はじめはケアプラザよりお誘いを受け、認知症の母にとっていい場所になるのではないかと
思い、参加しました。今では、皆様と知り合いになり、母が楽しそうにしている姿を見て、嬉しく
思っています。「ぽかぽかサロン」は、母の話す場、歌う場、楽しむ場となっており、嬉しく、またあ
りがたく思っています。

認知症カフェに
関わる方への
メッセージ

ぽかぽかサロンはイベント等を通じて、地域とのつながりを作り、サロンだけではできないことも地域の方々の力を借りて、参加者が楽しめる会になるようにしています。他の認知症カフェも含めて協力していきたいと思っているので、一緒に頑張っていきましょう。

運営者の皆様が感じている 認知症カフェの効果を紹介します！

令和6年度 横浜市「認知症カフェ運営者」の実態に関する調査報告書 自由記載より抜粋

ご本人の笑顔

うつむき、目を合わせなかった
当事者の方が微笑んで
会話に参加してくれるようになった

ピアサポートの場

同じ立場の家族に相談でき
ピアサポートになる

認知症の理解

地域住民にとって、自然な形で認知症の
ご本人やその家族と会話する機会となり、
認知症への理解が少しずつ深まった

社会参加

おしゃべりしたり、歌を歌ったり、
体を動かしたり、普段会わない人と
楽しい時間を過ごしている

ニーズの把握

認知症の方やご家族から
直接困り感を聞くことができ、
ニーズの把握につながる

まちづくり

ボランティアや参加者が顔なじみになり、
「認知症になっても住み続けられる
まちづくり」の一步が築けている

令和6年度
横浜市「認知症カフェ運営者」
の実態に関する調査報告書
(令和7年1月)



発行元 横浜市健康福祉局高齢在宅支援課

TEL 045-671-4129

FAX 045-550-3612

発行 令和7年2月

HAMAOLE!

ハマオーレ

タイトル由来

横浜の「Hama」そして、認知症のイメージカラーのオレンジの「オレ」をスペイン語の「Ole! (喝采)」とかけて組み合わせました。横浜市の認知症カフェが活気に満ち溢れるように、オーレ!とエールを贈る冊子となるよう願いが込められています。