


北区の

おかやま オレンジカフェ

— ころろがほっとする、みんなの居場所 —



岡山市地域包括支援センター





掲載カフェ 一覧 (北区)

- ① 済生会なでしこ 《岡山中央》
- ② オレンジサロン 《吉備》
- ③ きび庭瀬カフェ 《吉備》
- ④ あのカフェ・サーパスⅡ 《桑田》
- ⑤ はれるやCAFÉ 《石井》
- ⑥ のぞみ窓カフェ（オレンジタイム） 《桑田》
- ⑦ 杜の茶屋 《京山》
- ⑧ 地域交流カフェこだま 《京山》
- ⑨ ほほえみカフェ 《京山》
- ⑩ ゆるりふらっと介護カフェ 《香和》
- ⑪ ももそのオレンジカフェ 《香和》
- ⑫ 地域ぽかぽかカフェ MOMOGAOKA 《中山》
- ⑬ 桃カフェ 《中山》
- ⑭ ほっとりんく 《高松》
- ⑮ 癒しのカフェinケアハウスあしもり 《足守》
- ⑯ オレンジカフェ「道くさ」 《建部》



知ってる？

認知症カフェ



どんなところなの？

「認知症のことを学ぶカフェ」
「認知症について理解を深めるカフェ」
「認知症の情報を得ることができるカフェ」

どうして必要なの？

認知症は早期に適切な対応をしないと、その後も安定した生活を続けることができないと言われていても、認知症について周囲の理解不足や偏見、相談先がわからない等の理由から認知症がかなり進行してから相談やサービスにつながる人が多いです

日頃から認知症について話せる場所が大切です

誰が参加するの？

認知症の本人や家族・友人、地域住民、医療介護の専門職、学生や子どもなど認知症について知りたい人は誰でも参加できます

オランダで始まったアルツハイマーカフェは世界各国に広がり、日本には2012年に紹介されました。今では全国8000か所以上で開催されています。内容はおしゃべりやミニ講話、専門職への相談、レクリエーション、認知症の人の活躍の場になったりもします。認知症の偏見がなくなること、自分が認知症になっても安心して暮らせる地域づくりにつながります。

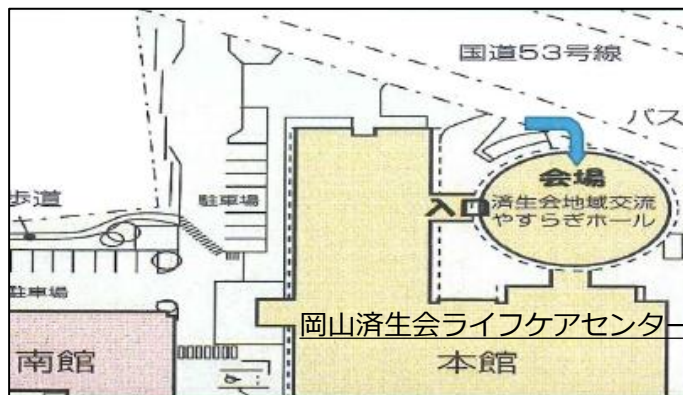


済生会なでしこ

データ

開催日：毎月第3金曜日
13:30～15:30
参加費：100円
場 所：岡山済生会ライフケアセンター 1階
済生会地域交流ホール

【地図】



Q.どんなことをしているの？

音楽演奏会・コーラス・講演会（防犯対策・栄養・熱中症等）・ゲーム大会・ミニ運動会・おしゃべり交流会・健康体操等・クラフト作り（物作り）等、自由参加で楽しんでいただける内容を計画しています。

Q.どんな人が来ているの？

地域の方で、お1人暮らしの方の参加や、夫婦での参加、親子での参加等、幅広く参加されています。また認知症の方もご家族の付き添いで参加されています。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

認知症の方が参加できる内容を計画したり、岡山済生会ライフケアセンターの施設相談員も参加して、情報提供や相談窓口の機会を設けています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

誰でも参加して、見て、聞いて、頭と体を動かしながら、楽しく過ごしていただけるカフェです。気軽に施設相談員への相談が出来て、専門的な情報提供も受けることが出来ます。お茶とお菓子も用意しています。参加をお待ちしています。



問い合わせ先

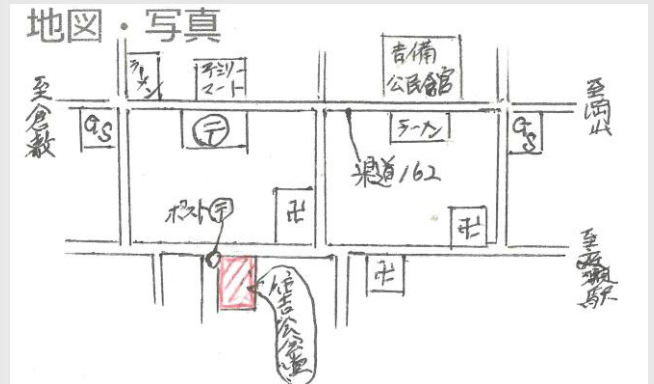
岡山済生会ライフケアセンター
岡山市北区国体町3-12
086-252-2222



オレンジサロン

データ

開催日：毎月第2土曜日
10:00～14:00
参加費：500円
場 所：住吉公会堂
(北区撫川184)



Q.どんなことをしているの？

- ・おしゃべり中心で毎回もも太郎体操をしています
- ・時々パズルゲームをしています。
- ・リーダーが認知症に関するお話や質問に答えています

Q.どんな人が来ているの？

学区の一人暮らしの方がほとんどです

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

体操・パズル・ゲーム・お話をしています。
また認知症の軽い方には料理を手伝ってもらっています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

- ・利用者が一緒に会話しながら美味しく食事をいただいています。食後には抹茶のサービスもあります。
- ・申込み不要



問い合わせ先

086-293-0834 (高畑)
086-293-7939 (後藤)





きび庭瀬カフェ

データ

開催日：毎月第1水曜日
毎月第3月曜日
10:00～12:00
参加費：一人100円
場所：(特養)きび庭瀬
(北区庭瀬1054-3)



Q.どんなことをしているの？

間違い探しなどの脳トレを中心に時々コグニサイズ（頭と体を同時に動かす運動）をしています。YouTubeを活用して全員で笑いながら考えることをしています。季節に合わせた作品を作ることもあります。

Q.どんな人が来ているの？

近所の方を中心に一人暮らしの方や友人同士で参加されている人もいます。実習に来ている学生さんが参加することもあります。徒歩や自転車、自動車の乗り合い等で来られています。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

社会福祉士や介護福祉等の専門職がいるので、認知症に関する相談に対応しています。『もの忘れお気軽相談所』を水曜日に合わせて開催しています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

初めてでも参加しやすい雰囲気です。いろんな種類の脳トレプリントがあるので自分に合った脳トレがきっと見つかります！申し込みは不要ですが、初めてで心配な方は事前に申し込みをすることができます。



問い合わせ先

086-236-6770
きび庭瀬：担当 たかとう





あのカフェ・サーパスⅡ



データ

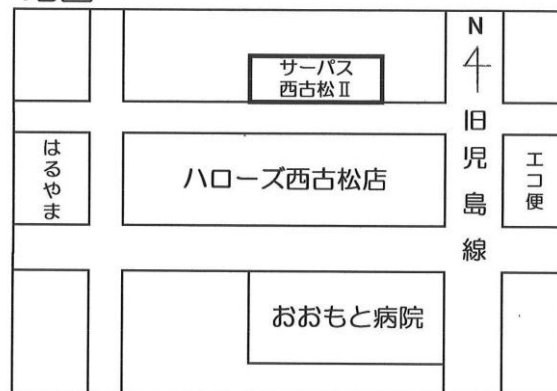
開催日：毎月第一木曜日

13:00～16:00

参加費：無料

場 所：岡山市北区西古松西町
サーパス西古松Ⅱ 集会場

地図



Q.どんなことをしているの？

参加者はお喋り・卓球・オセロゲーム・健康麻雀等、自由に各自がしたいことをしています。

Q.どんな人が来ているの？

町内会の方が中心です。一人暮らしの方も多く、情報交換の場になっています。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

参加者との語らい、心のスキンシップを心掛けています。
年一回認知症サポーター養成講座を開いています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

心の癒される場の提供を目指しています。
珈琲名人の淹れた美味しい珈琲が飲めます。



問い合わせ先

090-2001-8926

担当：延本





はれるや C A F E



データ

開催日：毎月第1土曜日

9時30分～11時30分まで
(途中の入退室自由)

参加費：100円（初回無料）

場 所：こもれびの里

(岡山市北区富町2-18-28)

地図・写真



Q.どんなことをしているの？

講座や体験型のアクティビティーを通して楽しく認知症予防ができるような取り組みをしています。セルフのフリードリンク制でちょっとしたお菓子付です。

Q.どんな人が来ているの？

介護保険の利用がまだない近所の方々（65歳以上）の参加が多いです。お一人での参加や男性の参加も気軽にいただけたら嬉しい雰囲気です。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

認知症専門医によるミニミニ講座（お薬・睡眠・MCI・フレイルなど）や作業療法士監修の脳の活性化アクティビティ、体操、健康お役立ち情報を提供しています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

現場で働く医療・介護の専門職がスタッフです。日々のちょっとしたお困りごとやお悩みをその場で気軽に相談していただくこともできます。



問い合わせ先

086-252-1231

(一財) 河田病院 地域交流推進室
百瀬 (ももせ)





のぞみ窓カフェ (おれんじたいむ)

データ

開催日：毎月第1．3月曜日（予定）

10：00～12：00

参加費：100円

場 所：大元公民館

（北区大元上町10-31）

地図



Q.どんなことをしているの？

医療や介護の専門職が関わり、安心して参加できるカフェです。
おしゃべりや交流、認知症に関わるミニ講座、かんたん体操や脳トレなどを行っています。
ちょっとした悩みや相談も気軽にでき、情報も受け取れる“ほっとできる場所”です。

Q.どんな人が来ているの？

- ・医療や介護について相談したい方、知りたい方
- ・ゆるりとしたお茶タイムを過ごしたい方
- ・ここで繋がる新しい仲間を増やしたい方
- ・みんなでホッとする時間を過ごしたい方

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

認知症に関する情報発信や、認知症予防に役立つ企画などを通して、本人・家族・支援者みんなで考える場作りをしています。

「認知症になったらどうなる？」「予防はできるの？」といった身近な疑問をテーマごとに取り上げ、分かりやすいミニ講座を行っています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

認知症になってもならなくても、我が主役の人生と思える時間を過ごしていただけるような空間づくりを大切にしています。お茶を楽しむだけでも、気軽にしゃべりするだけでも大歓迎。仲間と集う、ゆったりとしたカフェへどうぞふらっとお立ち寄りください。

問い合わせ先

086-246-5080

担当：向原





杜の茶屋

データ

開催日：毎月第一火曜日

13時～14時

参加費：100円

場 所：こだまの杜
(万成病院前 古民家)

地図



Q.どんなことをしているの？

お茶とお菓子をご用意しており、茶話会を中心に開催しています。認知症の方やそのご家族だけでなく、だれでも訪れることができ、ゆっくりと語り合える場になっています。

Q.どんな人が来ているの？

地域の高齢者や認知症の方、ご家族、行政スタッフや福祉専門職などが参加しています。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

認知症にかかわる病院の専門職が参加し、日常生活の困りごとも含め様々な相談に対応しています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

緑と池に囲まれた懐かしい雰囲気の中でお話ができます。
医師をはじめ多くの専門職が参加しており、一人ひとりのお話をゆっくり聴くことができます。



問い合わせ先

医療法人 万成病院

TEL：086-252-2261

担当者：本城谷・平松

※駐車場あり





地域交流 カフェ こだま



データ

開催日：毎月第3土曜日

13:00～15:00

参加費：100円（飲み物代）

場 所：こだまの杜（万成病院前
古民家）岡山市北区谷万成1-6-5

地図



Q.どんなことをしているの？

心身の健康や悩みごとが専門職に気軽に相談でき、人と人が「つながる」地域の交流の場として開催しています。内容としては毎回違うテーマのミニ講座やピアノやフルートの生演奏会、健康チェックなど楽しい雰囲気の中で行っています。

Q.どんな人が来ているの？

万成地域の方はもちろん、どなたでも自由に参加できます。医療・介護・福祉の専門職も参加しています。申し込み不要なので気軽にご参加いただけます。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

無料相談として、専門医や認知症キャラバンメイト、認知症ケア専門士などが物忘れや認知症に関する相談に応じています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

築100年以上の歴史ある古民家で日本庭園を眺めながら、古き良き日本の建築を存分に楽しんでいただけます。そして参加者同士・スタッフとの交流で元気をもち帰っていただけます。初めての方も気軽に参加できる雰囲気なので、たくさんの方との出会いをお待ちしております♪



問い合わせ先



医療法人 万成病院
電話 086-252-2261
担当：石丸・森安





ほほえみカフェ

データ

開催日：毎月第4金曜日

13：30～14：30

参加費：100円

場 所：養護老人ホーム報恩積善会
(北区津島笹が瀬9-8)



Q.どんなことをしているの？

おしゃべりするだけでなく、施設職員が毎回30分ほどの**ミニ講座**を開いています。認知症や予防について学べるほか、一緒に料理をしたりと毎回**楽しめる工夫**がいっぱい。誰もが安心して過ごせる、支え合いの場です。

Q.どんな人が来ているの？

津島学区の高齢者の方が中心に参加されています。皆さん暮らしのことや趣味の話など、いろんなおしゃべりを楽しんでいます。認知症の方だけでなく、そのご家族や地域住民の方も来られているので、幅広い年代の方が交流できる温かい場所です。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

認知症キャラバンメイトもいるので、**認知症について楽しく学べます**。予防法から具体的な関わり方まで、地域で支え合える活動を大切にしています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

専門的な知識に触れながら、地域で支え合う関係を築けるのが大きな魅力です。学びと交流を深められる認知症カフェなのでお気軽に一度ご参加下さい！



問い合わせ先

086-252-0471

担当：前田





ゆるり ふらっと 介護カフェ

データ

開催日：毎月第3 木曜日
14：00～16：00

(年に数回 他の曜日に行うことがあります。)

参加費：100円

場 所：岡山市立津高公民館
(北区栢谷1677)



Q.どんなことをしているの？

ドリップコーヒーやカルピス・紅茶など、好きなドリンクを選んでカフェを楽しめます。参加者さん同士・スタッフとの交流の他、毎回違うテーマの「ミニ講座」「ゆるふら オリジナル体操」等を笑い溢れる雰囲気の中で行っています。

Q.どんな人が来ているの？

津高地域の方の他にも、市内から興味を持って気軽にご参加いただいています。また、認知症カフェに興味のある住民の方の参加や近隣の介護・医療・福祉施設の職員さんも参加されています。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

認知症サポーター養成講座 講師が毎回スタッフとして参加しており、適宜 認知症のお話や個別相談にも対応しています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

「笑う・話す・出かける・知る」をコンセプトにしており、初めての方でも参加しやすい雰囲気です。スタッフがご相談にも気軽にのっています。お申し込みなしでもゆるりふらっと お立ち寄りください(^-^)



問い合わせ先

080-1908-7704(野上)

086-294-4222
岡山市立津高公民館





ももぞのオレンジカフェ

データ

開催日：毎月第1日曜日
10:00～12:00
参加費：100円
場 所：桃園会館
(北区富原3296)



Q.どんなことをしているの？

茶話会を中心に、キャラバンメイト3人による認知症に関するお話・体験談・介護保険等市の発行冊の説明、囲碁将棋・手芸・紙細工・貸本（昭和の懐かしい写真集等）紙芝居（認知症関連・娯楽金色夜叉等）DVD鑑賞（認知症関連やっぱり笑顔のサブちゃんがい等）ドローンで撮影した町内の全景やみどころ等映像

Q.どんな人が来ているの？

町内65歳以上の高齢者（夫婦・1人暮らし）の方を中心に、参加者同士で近況報告や健康面でちょっと気になることを話したり、認知症キャラバンメイトに健康について疑問に思ったことを質問したりして、みんなで和気あいあいとお話ができる場所です。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

開催にあたっては、認知症に対する理解を深めてもらう為、町内65歳以上の高齢者全員に対し参加を呼びかける案内のチラシを配布したり、事前にキャラバンメイト等スタッフを中心に講話内容の打ち合わせや、会、終了後は次回に備えての反省検討会を開催、その他市の発行冊（認知症サポートブック）を参加者全員に配布したり時には昭和の懐かしい歌等合唱したりして創意工夫しながら取り組んでいる。現在会員61名

Q.おすすめのポイントを教えて！

講話はもちろんのこと、カフェは茶菓子付で100円、マイカップ持参OK、二杯目から無料、メニューについても季節ごとに趣向をこらして提供している。



問い合わせ先

リーダー 大古場保介
090-3179-3523





地域ぽかぽかカフェ MOMOGAOKA



データ

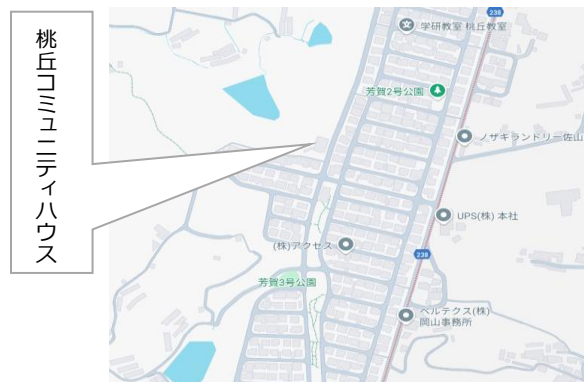
開催日：毎月第3火曜日

13:30～15:30

参加費：無料

場 所：岡山市北区芳賀5114-89

桃丘コミュニティハウス



芳賀佐山団地

Q.どんなことをしているの？

脳トレ体操、福祉・健康に関するミニ講座、漢字・なつかし昔クイズ、都道府県カルタ等のゲーム、福祉用具の展示と使い方などをして認知症予防や交流を図っています

Q.どんな人が来ているの？

地域にお住まいの高齢者を中心にご家族の方も参加されることがあります

小学生が8月と2月(認知症キッズサポーター養成講座を受講する4年生)に参加して、地域の高齢者と親交を深めています

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

毎回、ワンポイント講座として、認知症に関する新聞記事、ニュースを取り上げています

Q.おすすめのポイントを教えて！

社会福祉法人 義風会のディサービスセンター桃丘、グループホーム桃丘のスタッフの方々の協力を得て、介護や認知症等についての相談も行っています

新興住宅地である桃丘の高齢化率は、岡山市の平均と比べかなり高く、高齢者のみの世帯、一人暮らしの高齢者の割合が今後も増えていくことから、平素から地域における、なんでも相談の場所となるようにと思っています



問い合わせ先

086-250-6910

芳賀団地南 シゲザネ





桃カフェ



データ

開催日：毎月 第二水曜日
13:30~15:30
参加費：100円
場所：老人憩いの家 松尾園
北区松尾893番地



Q.どんなことをしているの？

地域の方や身近な講師の方の講演会を開いて、茶話会をしています

Q.どんな人が来ているの？

地域の方が多いです

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

認知症についての講話は、包括さんに依頼、行事やイベントがあれば随時お知らせしています。身体や頭を動かすゲームや体操に毎回取り組んでいます

Q.おすすめのポイントを教えて！

松尾園の施設を利用することで、常設のゲーム、グランドゴルフ、足浴、入浴（*別途料金が必要です）を楽しむことができます。地域の方が出入りしやすい暖かいカフェです。



問い合わせ先

090 1186 9950

担当 岸 敦子





ほっとりんく

データ

開催日：毎月第4水曜日

13:00～15:00

参加費：100円

場所：いきがいライフたかまつ
(岡山市北区立田586-1)

地図



Q.どんなことをしているの？

カフェのように気軽にお話ができる雰囲気、医師による健康に関する話やリハビリスタッフとの体操、セラピードッグとのふれあい、キーボードによる生演奏等をしております。

Q.どんな人が来ているの？

近隣の方を中心に、申し込み不要で気軽に参加していただけます。スタッフとしてケアマネジャー、ヘルパーステーション管理者等が参加しております。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

認知に関する講座や歌を歌ったり楽しみながら予防に取り組んでいます。ケアマネジャーや施設職員等も毎回参加しているので、介護に関する相談にも対応できます。

Q.おすすめのポイントを教えて！

セラピードッグが毎回参加しており、ふれあうことができます。
介護保険について幅広く対応できます。



問い合わせ先

086-287-8880

担当者：安藤・永田





癒しのカフェ in ケアハウスあしもり



データ

開催日：毎月第3金曜日
14：00～16：00頃
参加費：100円
場 所：ケアハウスあしもり
(岡山市北区下足守46)

地図



Q.どんなことをしているの？

コーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりをしたり、認知症や健康に関する講座を開催しています。セラピードッグとのふれあいもありますよ。

Q.どんな人が来ているの？

「講座を聞きたい」「友達に会っておしゃべりしたい」「ワンちゃんに会いたい」と参加の理由は様々です。ケアマネジャーや看護師も参加していますので、ちょっと気になることも気軽に質問・相談できます。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

認知症をテーマに講座を開催しています。ゆっくりお話が聞けるように相談ブースを設けています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

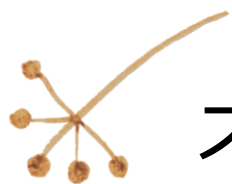
セラピードッグたちとのゲームやふれあいはとっても癒されます。近くであれば送迎可能な場合もありますので気軽にお問い合わせください。



問い合わせ先

あおぞら在宅介護支援センター
☎ 086-295-1500 担当：春名





オレンジカフェ「道くさ」



データ

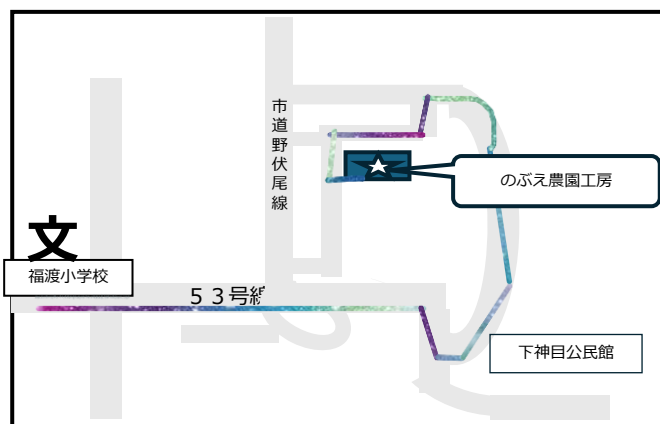
開催日：毎月第3金曜日

10:00~11:30

参加費：100円

場 所：のぶえ農園工房

(北区建部町下神目1558)



Q.どんなことをしているの？

コーヒーやお茶を飲みながら、語り合いを中心に、わらべ歌や読み聞かせ、時にポプリ作りなどのワークショップも取り入れて、少人数ですが。和やかな雰囲気です。

Q.どんな人が来ているの？

近所の方が中心ですが、他地域からも参加あります。地域の包括さんに専門職として参加いただいています。また時々、福祉施設の職員さんも参加しています。ちょっと気になることをみんなに聞けたり吐き出したりできる場です。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

包括さんより認知症に関するミニ講話や情報をいただいています。クイズや折り紙などの脳トレをしています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

どなたでも参加でき、自分の話ができる場です。コーヒーや時に癒しのハーブティーも楽しめます。申し込みは不要ですが、初めてで不安な方は事前にご連絡ください。ふらっと、道くさする気分でお出てください。



問い合わせ先

086-722-0753

(090-8249-5806)

担当：延江 佳子



あなたにとって良き出会いがありますように

