



中区・
東区の

おかやま オレンジカフェ

—ここがほっとする、みんなの居場所—



岡山市地域包括支援センター



掲載力カフェ一覧（中区・東区）

- 
- ① 虹のカフェ 《東山》
 - ② 思い出カフェ 《操南》
 - ③ そらいろテラス 《操南》
 - ④ オレンジカフェ青春 《富山》
 - ⑤ オレンジカフェおひさま 《竜操》
 - ⑥ オレンジカフェひらい 《東山》
 - ⑦ おかやまオレンジカフェひかり 《旭東》
 - ⑧ カフェde山南 《山南》
 - ⑨ オレンジカフェさんさん 《上道》
 - ⑩ カフェあゆもどき 《瀬戸》
 - ⑪ フラットカフェはなみずきプラス 《西大寺》
- 

知つて
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？

認知症は早期に適切な対応をすると、その後も安定した生活を続けることができると言われていますでも、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ことが多いです

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で、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。



虹のカフェ

データ

開催日：毎月第2土曜日
13:30～15:00
参加費：200円
場所：岡山市中区赤坂本町20-20
岡山医療生協 コムコム会館3階

地図・写真



Q. どんなことをしているの？

医師や専門職からのミニ講話 茶話会 体操や歌 季節にあわせた行事 外出など

Q. どんな人が来ているの？

地域の住民で「認知症を理解したい方。認知症の方やその家族」が対象。

Q. 認知症に関する取り組みは何してる？

1年に1回以上の学習会。他のカフェとの交流会。岡山市主催交流会参加など

Q. おすすめのポイントを教えて！

地域に密着していること。参加者で支え合う仲間づくりができます。



問い合わせ先

岡山医療生活協同組合
健康まちづくりセンター
086-271-7880
岡山市中区赤坂本町2-20





思い出カフェ

データ

開催日：毎月第2木曜日

13:00～15:00

参加費：200円(飲み物、おやつ付)

場 所：湊東町内会公会堂
(中区湊 329-5)

地図



Q. どんなことをしているの？

ゆったりとした雰囲気でおやつやコーヒーを飲み、勉強会はもちろん新年会や夏祭り、クリスマス会等季節感が楽しめる行事を用意しています。

Q. どんな人が来ているの？

近隣住民の方々や民生委員等が参加されます。独り暮らしの方も多く、気になる事を気軽に聞ける場所を提供しています。

Q. 認知症に関する取り組みは何してる？

講師が認知症に対しての対応の仕方や認知症サポーター育成講座等を行っています。また、体操やゲームを行い、体を動かせる時間を提供しています。

Q. おすすめのポイントを教えて！

物忘れがある人も、そうでない人も、子供も大人も…誰でも参加OKです！思い出を語り合いながら、これからのお思い出と一緒に作りませんか？



問い合わせ先

086-230-1670
在宅介護支援センタ ハイライフ
担当：中桐



そらいろテラス



データ

開催日：毎月第2金曜日
13時から15時
参加費：300円
場 所：操南公民館
(岡山県岡山市中区藤崎201-4)

地図



Q. どんなことをしているの？

誰もが気軽におしゃべりや語り合いを楽しめる場を提供しています。また地域住民向けの講座や体験会を開催し、専門職による個別相談会を実施しています。一人ひとりに寄り添い、関係機関と協力しながら解決をサポートしています。

Q. どんな人が来ているの？

地域にお住まいの方々と地域の介護事業所のスタッフさんやそのご利用者さんまで、いろんな方が参加しています。スタッフは介護福祉士、ケアマネージャーは常時、行政の方そして専門職の方々も、ご都合がつく時に気軽にご参加いただいてます。

Q. 認知症に関する取り組みは何してる？

そらいろテラスでは、認知機能の変化を誰にでも起こる自然なことと捉え、日常の中で支え合える地域づくりを進めています。行政と連携した学びの場を通じて、「ともに暮らすこと」を自分ごととして考えられる関係づくりを大切にしています。

Q. おすすめのポイントを教えて！

「やってみたい！」 「聞いてほしい！」 「困っている」 気持ちを分かち合える場です。得意なことを教え合ったり、気になることをおしゃべりしながら、地域の方も介護のプロも気軽に参加でき、認知症への理解を深めています。



問い合わせ先

090-4293-8985
担当：城島義隆





オレンジカフェ青春

データ

開催日：毎月第4月曜日

参加費：100円

場所：岡山市立富山公民館
(中区福泊246-1)

地図

	↑至	東山	トマトBK 曹源寺支店
富山小学校	西	大県道線	
	倉安川	↓至	
富山公民館		西大寺	農協富山支所

Q. どんなことをしているの？

ハーモニカの伴奏に合わせて「青い山脈」を全員で歌うことから始まり、第1部～正しく学び支えあいましょう～では専門職の方々のミニ講座を聞けるところです。第2部～みんなが主役、笑顔の“わ”を広げましよう～では、歌・体操・クイズ・ゲームおしゃべり等を楽しんだり、楽器演奏・コーラス・詩吟等を聞き笑顔になれるところです。

Q. どんな人が来ているの？

富山学区の方を中心に高齢者の人、ひとり暮らしの人、認知症に関する人達です。軽度認知症の方もいます。毎月、介護や看護の専門職の方々も参加しています。夏休み、春休みには小学生を中心に若い世代との交流もしています。

Q. 認知症に関する取り組みは何してる？

毎月、テーマを決めて認知症に関する話、在宅医療や介護の話、安心安全な暮らしを守るための話、健康に過すための話等を専門職の方々から聞いています。認知症の人をテーマにしたDVDやビデオを見ることがあります。子どもが参加するときは、認知症啓発の紙芝居や絵本を読むこともあります。

Q. おすすめのポイントを教えて！

正しく学び、楽しく遊び、気楽に過せるところです。子どもとの交流で笑顔満開、若返ることができるところです。



問い合わせ先

認知症サポートリーダー富山会
086-276-5332





オレンジカフェおひさま



データ

開催日：毎月第三日曜日
13:30～15:30
参加費：100円
場 所：岡山市立東公民館
(中区高屋344-1)



Q. どんなことをしているの？

認知症そのものを知る・対応・予防を学びます。その後、音楽(バンドやベルの演奏)やゲーム、映画の時間もあります。お茶の時間におしゃべりするのが一番の楽しみです。参加者の方がお茶の準備を手伝ってくださっています。

Q. どんな人が来ているの？

主に学区内の方ですが、「市民のひろば」や包括支援センターの情報紙をご覧になつて来られる方もおられます。自宅で介護をされている方・一人暮らしを頑張つておられる方・交流の場を求めておられる方々です。

Q. 認知症に関する取り組みは何してる？

DVD学習・外部講師による講話・キャラバンメイトのスタッフによるミニ講座・認知症サポーター養成講座・出前講座も行っています。

Q. おすすめのポイントを教えて！

スタッフは全員キャラバンメイトで、中には現役の看護師・元ケアマネもいます。毎月第1日曜日13:30～15:30には無料相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。

写真



問い合わせ先

090-1915-6853

担当：廣岡あつ子





オレンジカフェひらい



データ

開催日：第3土曜日（原則）
(8月と1月は休み)
参加費：100円（コーヒー、お茶代）
場 所：東山公民館
(中区平井4-13-33)

地図



Q. どんなことをしているの？

カフェの時間は10時半から12時で、前半の10時半から11時半は、軽い体操に加えて、講師による講演や演奏を楽しみます。後半の11時半から12時は参加者が集まってフリートークでリラックスします。

Q. どんな人が来ているの？

平井学区の方が歩くや自転車で来られるのが中心ですが、区を超えて来てくれる方もいます。

Q. 認知症に関する取り組みは何してる？

年に数回は認知症に関する講演や脳トレに取り組んでいます。

Q. おすすめのポイントを教えて！

平井学区と一緒に活動を支えてくれるやさしい役員約10名が「オレンジカフェひらい」への来訪を歓迎します。



問い合わせ先

平井学区地域づくり会議
086-277-8456 (セノオ)





おかやまオレンジカフェひかり



データ

開催日：毎月 第4木曜日
※開催日変更することあり
13:30～15:30

参加費：100円/回
場 所：ひかりテラス
カラソコエ松新町

地図・写真



Q. どんなことをしているの？

専門講師をお招きして『音楽療法』の開催、薬剤師、理学療法士、作業療法士、看護師等による「ミニ講座」を定期的に開催。また介護支援専門員による無料相談会も実施しています。毎回喫茶の時間もあり楽しい時間を過ごされています。

Q. どんな人が来ているの？

会場になっている住宅型有料老人ホーム「ひかりテラスカラソコエ松新町」のご入居者様や近所の方たちが自転車や車に乗り合わせて来てくださっています。また法人の専門職も参加しています。

Q. 認知症に関する取り組みは何してる？

音楽療法、また専門職によるミニ講座では『認知症予防』のための知識をお伝えしたり認知症予防のための体操等を行っています。

Q. おすすめのポイントを教えて！

音楽療法をはじめ、皆さん和気あいあいと楽しんでおられます。初めての方も安心して参加していただけたらと思います。



問い合わせ先

ひかりテラス カラソコエ松新町
電話：086-944-2993
事務：岡崎
内藤：090-8364-9527





カフェde山南

データ

開催日：毎週木曜13：30～15：00
(祝日・盆・年末年始は休み)
参加費：100円
(イベントで別徴収の場合は事前告知します)
場 所：ケアハウスなぎ苑
地域交流ホール（東区宿毛745-3）

地図



Q.どんなことをしているの？

参加者同士やボランティアスタッフとお茶を飲みながらの歓談、体操や脳トレ、クラフトを行っています。外部講師による講座や音楽会などの催しもあります。

Q.どんな人が来ているの？

近隣の方を中心に、山南地区にゆかりのある方や、紹介によって参加されるようになった方など様々です。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

経験豊富なボランティアスタッフが多数在籍しており、認知症に関することも地域に即した関りが持てます。専門職による運営ですので、個別相談も可能です。

Q.おすすめのポイントを教えて！

毎週開催しています。「今週はカフェのある週かな？」と迷うことなく、「毎週木曜日はカフェへ!!」と、参加者の皆さん的生活のひとコマになっています。



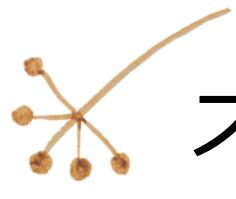
問い合わせ先

080-8241-8747

(宿毛診療所リハビリ室携帯)

担当：森好（もりよし） 次田（つぎた）





オレンジカフェ さんさん



データ

開催日：毎月第3木曜日
13:30～15:30
参加費：100円
場 所：デイサービスさんさん平島内
(岡山市東区東平島706)



Q. どんなことをしているの？

お茶を飲みながらの茶話会や、理学療法士によるリハビリ体操・健康に役立つ豆知識の講座などを開催しています。介護の困りごとについての個別相談もございます。

Q. どんな人が来ているの？

近所の方を中心に、地域のケアマネージャーさんも時々参加されています。どなたでもご自由にご参加いただけます。途中からの参加もOKです。

Q. 認知症に関する取り組みは何してる？

認知症予防の体操や認知症についての講座を開催しています。認知症についての不安や心配ごとなどお気軽にご相談ください。

Q. おすすめのポイントを教えて！

美味しいコーヒーと茶菓子をご用意しています。和気あいあいと楽しくお話をいたしましょう。申し込み不要・途中参加退席もOKです。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



問い合わせ先

TEL : 086-297-3003

対応可能時間 (平日9:00～16:30)

担当 : 大塚 浩



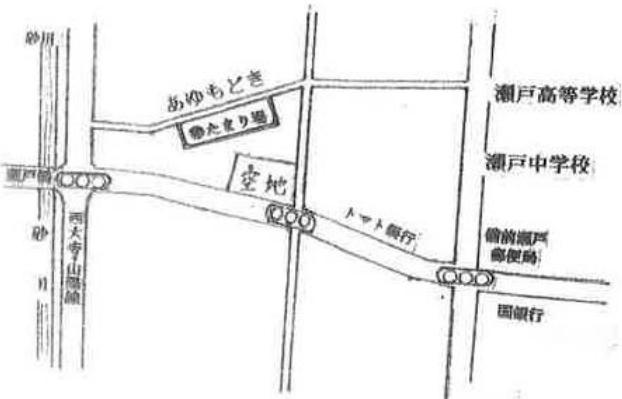


カフェ あゆもどき



データ

開催日：毎月第一水曜日
午前10時～12時
参加費：100円
場 所：岡山市東区瀬戸町瀬戸



Q.どんなことをしているの？

茶話会 時には季節の行事 そうめん流しやひな祭りなどを実施しています。

Q.どんな人が来ているの？

地域の住民で「認知症を理解したい高齢者。認知症の方」が対象。自力で来ていただくことをお願いしています。

Q.認知症に関する取り組みは何してる？

学習を行っています。

Q.おすすめのポイントを教えて！

地域に密着していること。同じ地域内で支え合う仲間

写真



問い合わせ先

岡山医療生活協同組合
健康まちづくりセンター
086-271-7880
岡山市中区赤坂本町2-20





フラットカフェ はなみづきプラス

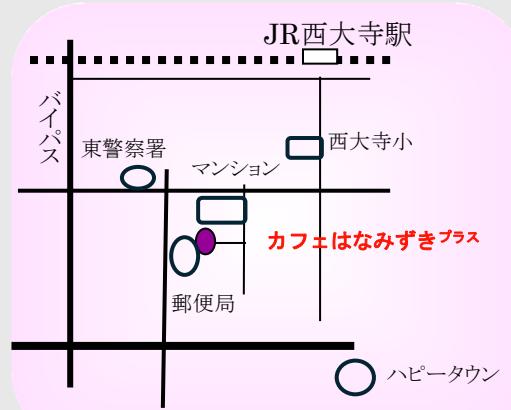
データ

開催日：毎月第1・第3土曜日
午後1時半～3時半

参加費：100円

場所：デイサービスセンター
はなみづき西大寺

地図



Q. どんなことをしているの？

デイサービスに来ている方々と一緒に過ごします。参加してみての感想の中で人気があるのは『身体を動かすこと！』のようです。体操のお兄さん、お姉さんと一緒に身体を動かします。茶話会・唄・工作などもあります。

Q. どんな人が来ているの？

ご近所の方々が多いようです。時々、ケアマネージャーさんも参加して下さって、ちょっと気になることが相談できます。

Q. 認知症に関する取り組みは何してる？

認知症専門のスタッフが相談にのってくれます。分からぬこと・心配なこと… いつでもお気軽にご相談ください。

Q. おすすめのポイントを教えて！

淹れたてのコーヒーとお菓子をご用意しています。申し込みは不要ですが、事前にお気軽にお電話をください。



問い合わせ先

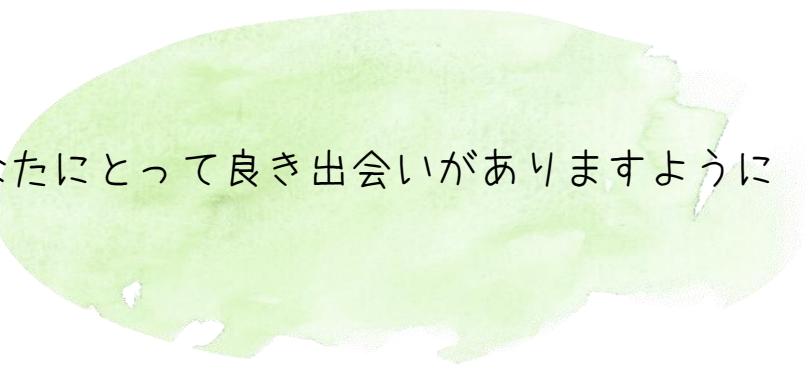
〒704-8192 岡山市東区西大寺中野本町1-13

電話/ FAX 086-206-5122

E-mail ds-hanamizuki@space.ocn.ne.jp



memo



あなたにとって良き出会いがありますように

