

| 京都認知症総合センター「カフェほうおう」プログラム等 1月の予定  |   |  |                     |  | 2021/12/28 現在                                       |  |
|---|---|--|---------------------|--|---|--|
| 月   | 火   | 水  | 木                   | 金  | 土   |  |
| 1月3日  | 1月4日  | 1月5日   | 1月6日                | 1月7日                                     | 1月8日  |  |
|   |   | 13:30~16:00<br>作業工房ほうおう                                |                     | 14:00~16:00<br>認知症本人・家族<br>教室（支援者教<br>室） | AM（植物園にて）<br>ミーティングセンター<br>PM（植物園にて）<br>宇治市全域れもんカフェ |  |
| 月   | 火   | 水  | 木                   | 金  | 土   |  |
| 1月10日   | 1月11日   | 1月12日  | 1月13日               | 1月14日                                    | 1月15日   |  |
| 成人の日  | 10:00~12:00<br>オンライン学習交流会<br>14:00~16:00<br>手芸の会  | 14:00~16:00<br>『オレンジドアノックノ<br>ックれもん』 認知症<br>当事者による相談窓口 | 13:30~16:00<br>麻雀の会 | 市民向け研修<br>宇治市生涯学習センターに<br>て              |   |  |
| 月   | 火   | 水  | 木                   | 金  | 土   |  |
| 1月17日   | 1月18日   | 1月19日  | 1月20日               | 1月21日                                    | 1月22日   |  |
| 10:00~12:00<br>卓球交流会/<br>将棋・囲碁の会  | 14:00~16:00<br>脳トレ教室  | 13:30~16:00<br>作業工房ほうおう                                |                     | 14:00~16:00<br>認知症本人・家族<br>教室（支援者教<br>室） |   |  |
| 月   | 火   | 水  | 木                   | 金  | 土   |  |
| 1月24日   | 1月25日   | 1月26日  | 1月27日               | 1月28日                                    | 1月29日   |  |
| PM 若年性認知症<br>個別ピアサポート   |   | 14:00~16:00<br>『オレンジドアノックノ<br>ックれもん』 認知症<br>当事者による相談窓口 |                     | 専門職向け研修                                  |   |  |
| 月   | 事前申し込みによる予約制としておりますので、下記ご連絡の上<br>ご参加くださいますようお願い致します。<br>*ボッチャサークル/ハーモニカの会/カラオケ交流会は現時点では日程調整中です。 |  |                     |  |   |  |
| 1月31日   |   |  |                     |  |   |  |
| <p align="center">《お問い合わせ先》 カフェほうおう担当:梶村(ますむら)【Tel 0774-25-1125】<br/>メール <a href="mailto:cafehouou@takeda.hp.or.jp">cafehouou@takeda.hp.or.jp</a></p> |   |  |                     |  |   |  |

カフェほうおうとは→ 京都認知症総合センターにある全国的にも非常に珍しい『常設型認知症カフェ』です。

月曜日から土曜日 AM 9:00 ~ PM 4:30 営業（日曜・祝日はお休み）

”カフェ”というものの提供できるものはコーヒー等用意してある程度ですが、”認知症”や”介護”に関する情報はたくさん用意してあります。

上記のプログラム開催日以外でも どうぞお気軽にお立ち寄りください。

(\*1 曜日順に記載、定期開催等を列記) (\*2 祝日は原則休業日であるため各プログラムも予定変更の可能性があります)

|     | プログラム名                | プログラム内容                                       | 開催日程                       | 備考  |
|-----|-----------------------|---|----------------------------|---|
| 1   | ハーモニカ・ギター・ウクレレ・歌を楽しむ会 | ハーモニカ等の楽器を用いた音楽を楽しむ会                          | 再開未定                       | ケアハウス入居者さん、支援者さん中心に開催、現在15人程度の参加。初心者大歓迎。11月の文化祭演奏会で発表されました。今後も不定期ながら演奏会の予定あり、新たなメンバーも募集中です。   |
| 2   | 麻雀の会                  | 麻雀を通じて、会話や交流機会を楽しむ                            | 第3木曜日<br>13:00~16:00       | 麻雀は頭も指先も使うため大変好評となり定例化してもらうこととなりました。男性の指導役が1人もしくは複数おられ、初心者の方でも楽しめる雰囲気です。概ね3卓くらいで開催されていました。  |
| 3   | 手芸の会                  | 裁縫や手芸による作品作り                                  | 第2火曜日<br>14:00~16:00       | ケアハウス入居者、近隣にお住いの方々の企画にて開催、20名程度参加あり。プログラムも考えておられますが、参加者からの企画もお待ちしております。作品は当センターで開催の「手づくり市」等でも販売しています!                                     |
| 4   | 卓球交流会                 | 卓球を通じて交流や運動機会を楽しむ会                            | 第3月曜日<br>10:00~12:00       | 北宇治地域包括支援センターでの活動を、当地域における活動や交流の場として繋がりを広げて頂いています。多目的室を使用して卓球台を囲んで、個人戦、団体戦等楽しみながら交流図る。多世代が交流できることが大きな特徴です。                                |
| 成人  | 将棋・囲碁の会               | 職員や利用者同士の将棋対局、見学                              | 第3月曜日<br>10:00~12:00       | 職員の指導も受けることができる将棋の会、こども食堂と同日開催で多世代で楽しめます。ご希望によっては囲碁等の対局も開催できます。   |
| 6   | カラオケ交流会               | カラオケを中心に音楽や談笑等交流を楽しむ会                         | 再開未定                       | 北宇治地域包括支援センターでの活動を、当地域における活動や交流の場としてカラオケを通じて繋がりを広げて頂いています。自分の18番を歌いたい方はもちろんのこと、歌謡曲や唱歌等を聞きたいだけという方も大歓迎です。                                  |
| 7   | ポッチャサークル『ぼちぼちポッチャ』    | パラリンピックの正式種目として注目の「ポッチャ」の活動                   | 第2、第4土曜日<br>14:00~15:30    | 令和2年2月から活動開始でしたが、その後活動自粛。当センターのリハビリ専門職と一緒に皆さんで作上げていくサークルで、運動不足な方やスポーツ好きな方におススメです。将来的にはポッチャの大会にも出てみたいという目標も^^                              |
| 8   | 脳トレ教室                 | 各種脳トレグッズや資料について、ご自由に取組みながら、新たなグッズや活動についても検討する | 第3火曜日<br>14:00~16:00       | カフェにて随時取り組める脳トレプログラムです。エアロバイクをしながら計算など課題をクリアする「コグニバイク」や、京都すばる高校の生徒さんが考案に関わった「すばる式脳トレ問題集」の活用。その他DVDや写真集を活用した回想法など、ご自由に楽しんで頂けるよう準備しております。   |
| 9   | 図書サークル                |   | 随時開催                       |   |
| New | オンライン学習交流会            | スマホやタブレットなどを用いたオンライン対応の勉強会                    | 第1火曜日<br>10:00~12:00       | 認知症の初期支援におけるオンライン対応（ZoomやLINEなどビデオや画像等を通じたコミュニケーションなど）やオンラインカフェの展開にあたり、実現に向けた前段階として、認知症本人やその家族、またカフェ運営スタッフを対象に学びや実践の場を提供する。               |
| *   | 作業工房「ほうおう」            | 木工作品や家具等の製作、また彫刻や手作業等の「ものづくり」                 | 第1、第3水曜日<br>13:30~16:00    | 介護サービス事業所や一般企業等からの受注や依頼にて「ものづくり」を中心に活動していきます。若年性認知症当事者でありセンターの非常勤職員でもある藤田さんがリーダーとなり、それぞれの「得意なこと」を通じて仕事や活動につなげていければと思います。                  |
| *   | オレンジドア<br>ノックノックれもん   | 認知症当事者による相談窓口、出会いの窓口                          | 第2、第4水曜日<br>14:00~16:00    | 認知症当事者・伊藤さんによる相談窓口、妻と専門職も同席して、認知症と診断された際に不安や葛藤、その後の人生の再構築について体験談を話してもらいます。当事者同士、家族同士のピアサポート機能も含めて全国的にも貴重な取り組みです。                          |
| *   | 認知症本人・家族・支援者教室        | 認知症本人や家族、支援者も交えた「認知症を正しく理解する」為の教室。            | 第1、第3、第5金曜日<br>14:00~16:00 | ご本人やご家族、伴走する専門職など誰もが、病気と向き合い生活を再構築するために必要な情報や知識を得て、正しい理解を促進するための「場」となることを目的に、長年認知症に携わっている森俊夫医師もスタッフとして参画し、認知症について正しくわかりやすく、そしてお互いに学びあいます。 |

新型コロナウイルス感染対策のため、中止や規模を縮小しているプログラムがあります。右記連絡先までお気軽にお問い合わせください。

カフェほうおう担当: 梶村(ますむら)  
【電話】 0774-25-1125 【メール】 cafehoou@takedahp.or.jp