

# ほっとなみカフェ 通信



～ 地域の中の相談室 ほっとなみカフェ  
(砺波市版認知症カフェ) をのぞいてみよう ～

令和5年4月発行



市内7か所で、それぞれ 楽しくほっとできる活動や、個別相談を行っています

## みやの森カフェ ～ どなたでもどうぞ！ ごちゃまぜカフェ が魅力です ～

臨床美術や、看護師による「カフェ保健室」を企画しています。認知症の方だけでなく、介護者、地域の人、子どもも若者も参加することが多く、和気あいあいの時間となっています。ほっとなみカフェ以外の通常営業の時間帯にも、地域の高齢者の皆さんの来店が増えてきており、営業時間内であれば、スタッフが相談対応可能です。(木)～(土)は、手作りランチやスイーツを用意しています。

どなたでも大歓迎。お気軽にご来店ください。



### ～スタッフからのメッセージ～

高齢になること、介護すること、介護されることは、どなたも直面することです。そんなとき一人ぼっちにならないで、誰かと繋がりながら生きていく。どうぞ、その一歩を踏み出すために、気軽に訪れてください。



### ～参加者の声～

「絵心がなくても素敵な作品ができて嬉しい」  
「作品を作る時間だけでなく、鑑賞会で皆と話す時間も楽しい」  
「カフェ保健室は、ちょっと話すと気持ちが軽くなる」

## ものがたいの街 ～楽しく学べて、ホッと一息できる場所を創ります～

2部構成で開催しています。

- \*第1部：医師 佐藤伸彦先生の講義  
「住み慣れた地域で最期まで暮らしていく」を全体テーマとし月間テーマに基づき市民講座を開講しています。
- \*第2部：お楽しみ企画 季節の催し  
季節に合わせた催しをみなさんと一緒に取り組みます。  
「ホッとできる空間」を感じて貰えればと思います。



### ～スタッフからのメッセージ～

住み慣れた地域で最期まで暮らしていくためのお手伝いをさせて頂きたいと思います。みなさんが楽しく学べてホッとできる空間を感じていただければと思います。

### ～参加者の声～

「先生の話は分かりやすい」  
「先生に分らない事を聞けるので嬉しい」  
「ここに来ると安心します」  
「みんなで色々な事ができて楽しい」



## くつろぎ処 ちえりー ～ 砺波駅南ロータリー内で、ほっと一息 くつろぎませんか？ ～

ほっとなみカフェとして毎月、季節毎の楽しい催し（小物作りやおいしいもの作り等）や、折り紙のつどい、健康マージャンなど、曜日と時間を決めて企画しています。参加者のみなさんから「次は〇〇がしてみたい」とご意見をいただくこともあります。ほっとなみカフェ以外の時間帯にも、ちょっと寄られた人同士でおしゃべりしたり読書したりコーヒーを飲んだり食事をしたり・・・みなさん思い思いに過ごされています。



### ～スタッフからのメッセージ～

人と交流することやおしゃべりをする事は、心の健康に大切なことだと思います。なんとな～く集ってゆったりとしたひとときを過ごしていただければと思います。

### ～参加者の声～

「ここに来れば誰かがいて楽しいことをして過ごせる」  
 「ここで友達ができた」  
 「分からないこと、困ったことをここで話したら糸口が見つかった」

## ～ 市民の集いの場としておなじみの場所で、気軽に脳の活性化を ～

臨床美術や音楽療法などの介護予防講座を開催しています。気軽に楽しく、脳の活性化を図りましょう。

### 福祉センター 麦秋苑

古民家で落ち着いた雰囲気のある場所です。広間で和気あいあいとみなさん楽しんでおられます。お気軽にどうぞ。

#### ～参加者の声～

「昔の家ってこうだったよね。懐かしい」  
 「実家に来たみたい」  
 「楽しかった～」



### 福祉センター 北部苑

広々とした日の当たる気持ちの良い場所です。冬は床暖房もあり心地よく過ごせます。一度講座を体験してみてください。世界は変わりますよ！

#### ～参加者の声～

「美術には縁が無いけど、自分の作品ができて嬉しい」  
 「昔の歌を思い出す。懐かしい」  
 「また次回参加したい」



### 福祉センター 苗加苑

明るい部屋でゆったりと楽しく、ご自身の健康づくりに取り組みましょう。淹れたてコーヒーや玄関前の展示コーナーも楽しんでいただけますよ！

#### ～参加者の声～

「昔の音楽で童心に返ることができ、楽しかった」  
 「家の玄関に作品を飾っておきたい」



### デイホーム 庄川つわぶき

和室でゆったり。少人数でのんびり楽しめます。色を塗ったり、粘土をこねたり・・・したことのない体験を楽しみ、できた作品を互いに見合いっこ！みなさん笑顔になります。

#### ～参加者の声～

「こんなことしたことないわ」  
 「どうすりゃいいの？」  
 「また次楽しみやわ」



### ～認知症地域支援推進員からのメッセージ～

年齢を重ねると、認知症のこと、介護のことなど、どなたでも多少の不安はあると思います。「ちょっと気がかり」といった些細なことでも構いません。これから先2～3年後の自分について共に考えてみませんか？



### こんにちは 認知症地域支援推進員です！

地域の中で、認知症に関する生活上のこと、医療のこと、介護のこと等 さまざまな相談をお受けしています。

ほっとなみカフェでは、福祉センターを中心に活動しており、個別相談にも対応しています。認知症のご本人、ご家族をはじめ、認知症について気になる方など、どなたでもお声がけください。