

仲間と出会うその先に ～本人の可能性とやってみたいを大切にする～

令和8年度10月22日（木）

那覇市チャージかんじゅう課 米須ゆり恵

那覇市地域包括支援センター安里 認知症地域支援推進員 下里わかな



那覇市認知症ご本人交流会開催までの経緯

那覇市の基本情報

人口	312,296人	高齢者人口	78,638人
高齢化率	25.1%	後期高齢者数	41,123人 (52.2%)
単身高齢者数	30,346人 (38.5%)	自治会加入率	15.2%
地域包括支援センター	18か所(委託)	認知症地域支援推進員	18人

R7.10.31時点

＜那覇市認知症施策の概要＞

- ・介護保険事業計画である「なは高齢者プラン」掲載
- ・H29年から認知症地域支援推進員を各地域包括支援センターに設置。
- ・各々の圏域毎で、地域づくり、居場所づくり、認知症特化型教室、家族介護教室、多職種研修、個別支援実施。認知症地域支援推進員で推進。(施策の要)
- ・認知症高齢者等見守り支援事業として「那覇市SOSリング」、「那覇市みまもりシール」を希望者へ配布
- ・認知症初期集中支援チームは直営。(那覇市チャージャングじゅう課包括支援グループに設置)

那覇市の取り組み～認知症カフェ～

認知症カフェ



那覇市では、認知症への理解を促し、認知症の方やその家族、また地域の方の居場所づくりの場、また支援者や専門職が連携する場として、認知症カフェを開催しています。各カフェで、施設や店舗と連携しながら、オリジナルなプログラムを展開しています。どうぞ、お立ち寄り、お楽しみください。

～ 認知症カフェって何をするところ？ ～

●くつろぐ場 ●認知症について学ぶ場 ●つながる場 ●認知症予防の脳トレや運動 など

※随時更新予定です。場所や内容等のお問い合わせは、各開催場所の連絡先をお願いします。
また、初めて訪れる際は事前連絡をお願いします。 ※避難準備・高齢者等避難開始発令時は中止させていただきます。

No.	カフェ名	開催場所	日時	連絡先 (地域包括支援センター)	備考
1	オレンジカフェ	首里石嶺町2-13-1 〔地域包括支援センター〕 石嶺	毎月第3土曜日 14:00～15:30	886-7987 (石嶺)	※料金100円 (飲み物付き)
2	さんて・カフェ	首里平良町1-32-1 〔就労支援事業所〕 アトリエ種子	毎月第1土曜日 10:00～12:00	886-5177 (大石)	※料金150円 (飲み物付き)
3	かなさんびー カフェ	首里松原町1-8 ソーシャルハウスあごら にじろい食堂	毎月第2金曜日 11:00～12:30	887-7700 (城西)	※料金無料 ※希望者500円 (希望者のみ持ち帰り)
4	まっしま オレンジカフェ (もこもこ会)	古島2-19-7 (旧) 地域包括 支援センター 松島	毎週月曜日 14:00～15:30	882-2266 (松島)	※料金100円
5	くわちー会	古島2-19-7 (旧) 地域包括 支援センター 松島	毎月第4金曜日 11:30～13:30	882-2266 (松島)	※料金無料 ※昼食は持参もしくは注文 (注文希望の方は前日までに要連絡)
6	まかび オレンジカフェ	真嘉比2-33-12 〔真嘉比自治会館〕	毎月第3火曜日 10:00～11:30	882-2266 (松島)	※料金無料
7	HAPPY メモリーカフェ	安里3-19-14 〔安里一区公民館〕	毎月第3水曜日 14:00～15:00	987-9512 (安里)	※料金100円 (飲み物付き)
8	もっと スミイルカフェ	豊原2-24-14 〔モスバーガー豊原店〕	毎月第4木曜日 10:00～11:30	987-9512 (安里)	※店頭メニューから1品注文 ※要事前申込み
9	おもいで の そらcafé	銘苅2-3-1 なほ市民協働プラザ 2階または3階	毎月第4土曜日 10:00～11:30	941-2252 (新都心)	※料金100円 (飲み物付き) ※第4土曜日が祝日の場合は 第3土曜日に実施
10	タイムカプセル カフェ	鳴3-2-3 〔あけぼの園〕	毎月第4木曜日 14:00～15:00	860-3747 (安謝)	※料金無料
11	ないう カフェ	牧志1-6-55 緑ヶ丘公園集会所 くもじにじろい館	毎月第2金曜日 10:00～12:00	860-5121 (泊)	※料金100円 (飲み物付き)
12	にこにこ カフェ	普賢2-1-10 〔地域包括支援センター〕 普賢	毎月第3火曜日 14:00～15:30	863-1165 (普賢)	※料金無料
13	にぎわいカフェ	松島2-16-45 〔地域包括支援センター〕 城島	毎月第3水曜日 10:00～12:00	863-3660 (城島)	※料金100円 (飲み物付き)

- ・市内26カ所で開催！
- ・月1～2回
- ・あみもの、座談会、
- ・認知症に関するミニ講話など

参加費 無料

〔那覇市認知症カフェ事業〕

BOOK
ブック
こんにちは

OPEN 毎月第3金曜日
PM 2:00-4:00

識名小学校
クラブハウス
(那覇市識名2丁目2-1)

本、ユニタク、
脳トレ、
折り紙

ブックシェアリング
by
ビブリオサポートいずみ

那覇市地域包括支援センター 繁多川
那覇市繁多川3丁目4-18(3F)
お問い合わせ
TEL:098-963-6478

もっとスマイルカフェ

場 所：モスバーガー豊原店

開催日：毎月第4木曜日

※ただし、祝祭日にあたる場合は変更あり

時 間：10:00～11:30

対象者：認知症の方、ご家族、地域住民の方
どなたでもご参加お待ちしております！

参加費：店頭メニューから一品注文

スケジュール

4月24日(木) 認知症カフェって、どんなカフェ？
担当：認知症地域支援推進員 下里

5月22日(木) 那覇市の認知症への取り組みが知りたい！
担当：那覇市チャームかんじゅう課

6月26日(木) 認知症は予防できる？
担当：認知症医療センター

7月24日(木) 優しい街づくりを考える
担当：那覇市社会福祉協議会(CSW)

8月28日(木) 認知症と運動について
担当：リハビリテーション専門職

9月25日(木) 9月21日(日)世界アルツハイマーデー
担当：調整中

お問い合わせ：地域包括支援センター(安里)担当：下里
TEL:098-987-9512

あみもの
カフェ

日時：第二水曜日
15:00～16:30

場所：にじの森文庫
(松川275-4)

費用：100円
(初回のみ名料200円)

楽しく 介護予防

ときに無心に、ときにお喋りしながら...
たとえ不器用でも、世界に一つだけの温かい暖かい
大切な場所に、あなたのぬくもりを

日ごろおこなっている認知症予防について、
包括支援センターの相談窓口も設けています

那覇市地域包括支援センター 松川

(TEL:882-1622) <https://houkatumatugawa.ti-da.net/>

那覇市 認知症ご本人交流会開始のきっかけ

・R6年度「本人の声を起点とする認知症施策・事業推進セミナー＆情報交換会」(オンライン)への参加!

・2回の意見交換を実施

・モヤモヤ(悩み)について気軽に共有、他の地域の取り組み、経験の共有。

・認知症地域支援推進員も交え、アドバイザー鬼頭さんと意見交換。

・前向きな視点、背中を押してもらい!できるかもと!やってみよう!思えるように!

【成果】

R7.6~「認知症ご本人・ご家族交流会」を開始!

那覇市認知症地域支援推進員のみんなにも
経験してもらいたい!と思いR7年度も応募!

令和6年度 認知症施策推進事業「認知症施策推進のための広域的支援に関する調査研究事業」

こんにちは、ありませんか?

認知症サポーターにもっと活躍してほしいが、うまくいかない

チームオレングは立ち上がったが、あまりうまく機能していない

本人の声を、どう事業に反映したらよいかわからない

関連事業が多く目の前のことで手いっぱい...

本人の声を起点とする認知症施策・事業推進セミナー＆情報交換会

全国各地の取組み紹介と、同じ悩みを持つ担当者・実践者のざくばんな情報交換会。各地で本人とともに挑戦づくりに伴走するファシリテーターが、あなたの地域の課題をともに考えます。

ファシリテーター

鬼頭 孝子
人となちづくり研究所
認知症ケア室

宮澤 孝幸
人となちづくり研究所
認知症ケア室

島田 幸子
認知症ケアセンター
認知症ケア室

阿部 孝幸
認知症ケアセンター
認知症ケア室

吉川 孝幸
認知症ケアセンター
認知症ケア室

宮沢 孝幸
認知症ケアセンター
認知症ケア室

日時 全2回 2024. **11.12 (火)**, **2.4 (火)** 10時~12時

方法 ZOOMを利用したオンライン開催。事前準備不要。詳細は次ページへ

対象 九州厚生局管内の自治体 8~12 程度
認知症施策・事業に関わる方(自治体担当職員、認知症地域支援推進員、地域包括支援センター職員など)
※1自治体から2名以上の参加を推奨、1名でも可

申込 <https://forms.gle/bRNyZKQpk1LxNT7> 申込締切 **10.31 (木)**

主催 一般財団法人 人となちづくり研究所 一般財団法人 ザーグ・エス
後援 九州厚生局、福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県



【開催前、不安に感じていたこと】

- ・ 認知症のご本人って参加してくれるの？
- ・ 話が続かなかったらどうする？
- ・ 認知症について話したくない人もいるのでは？
- ・ 楽しんでもくれるために、どう進行したらいいのか



第1回認知症ご本人・ ご家族交流会の開催決定！

【目的・ねらい】

・認知症と診断されたご本人同士が、日ごろの思いや経験を語り合うことで、共感や安心感を得られる機会とする。

また、支援者もその声に耳を傾け、今後の支援や施策に活かすことを目的とする。

【内容】

・沖縄県認知症希望大使をお招きし質問・体験談を聞くことを中心に進行

・ご本人とご家族に分かれて、それぞれ座談会方式で実施

【周知方法】

- ・那覇市広報誌へ掲載
- ・那覇市認知症地域支援推進員など支援ケースへ個別で案内

那覇市 認知症本人交流会のご案内

～話せる・つながる・笑顔になれる場所～



あなたの困ったを地域で解決



📅 日時: 2025年6月6日(金)14:00～16:00

📍 会場: 那覇市ともかぜ振興会館 1F企画展示室

👥 対象: 認知症のご本人(診断を受けた方)そのご家族等

💬 内容:

🌸 沖縄県認知症希望大使「大城勝史さん」とのお話し

🌸 同じ立場の方との交流

🌸 ほっとひと息コーヒータイム

📌 参加費: 無料(事前申込要)

👤 相談できるスタッフも常駐

沖縄県認知症希望大使

大城 勝史 氏



40歳の時に若年性アルツハイマー病と診断。
県内で初めて若年性認知症を公表し、病気の正しい知識を広めるため講演活動を行っている。

「最近、もの忘れが増えたかも…」と感じる方も大歓迎です。

安心して話せる場所で、ほっと一息ついてみませんか？

📞 お問い合わせ:

那覇市地域包括支援センター: 大名、安謝、泊、若狭、かなぐすく、古波蔵、安里
(ケアパス部会メンバー)

那覇市チャージんじゅう課(米須)

交流会当日

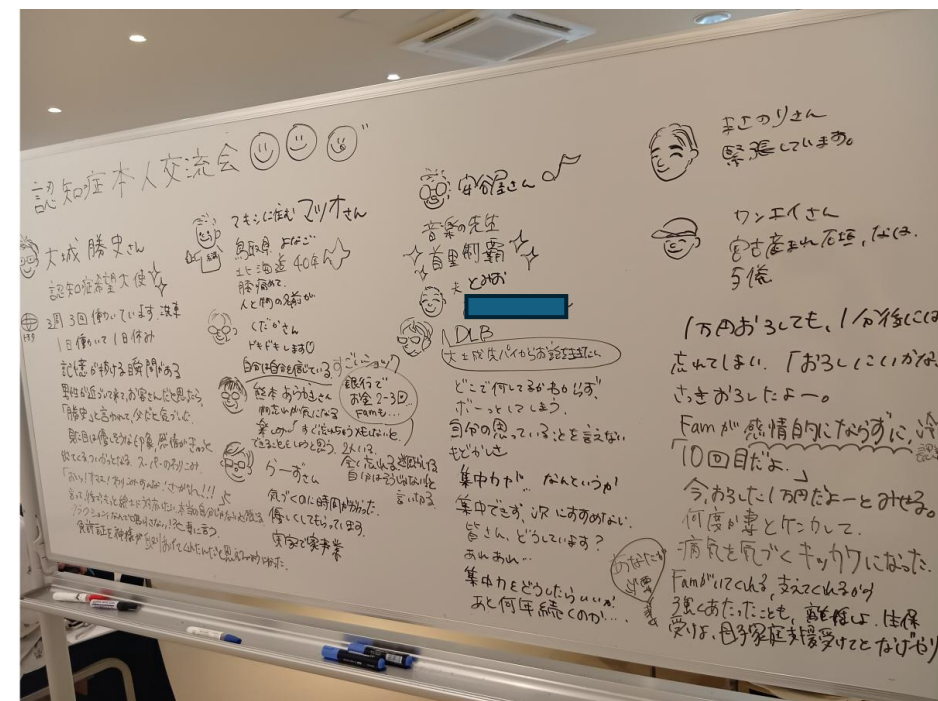
9名の認知症のご本人が参加！

- ・ 認知症のご本人9名
（※年代も50～80代と幅広く参加）
- ・ 認知症の方のご家族8名
- ・ 沖縄県認知症希望大使1名、
- ・ 那覇市認知症地域支援推進員14名、
- ・ 沖縄県若年性認知症支援
コーディネーター2名



【工夫した点 ～話しやすい場づくりを意識～】

- なじみの支援者が近くに座り、
初対面でも安心して話しやすいよう工夫。
- 事前に話題提供のテーマや順番を決める。
- 希望大使とテーマや質問事項を共有。
- 話した内容をイラストを交え板書。



交流会の当日の板書！
話したことがわかりやすいと好評でした！

【参加者の様子】

- 「楽しかったー」「久しぶりにたくさん話した」
- 「自分のことを話す機会があってよかった」
- 「ほかの人の話を聞いて勇気が出た」「自分も何かやってみようと思った」
- 「久しぶりに笑った」 など会をとおして前向きな気持ちになった言葉や表情が多く見られた。
- 帰り際には、ご本人同士で声を掛け合い 「今日は会えてよかった、またぜひ会いましょう」 と、

写真を撮るなど、互いに元気や安心を与え合うよう言葉が聞かれ、笑顔あふれる交流が生まれた。

- ご本人だけでの時間になると本音で笑顔を見せて語る姿が印象的。

【参加者の聞かれた声】

- 引きこもっている時間が一番つらかった。
- 診断されて、全部自分が弱い、ダメなんだと感じてしまった
- 調べても暗い情報しかなく、さらに落ち込んだ。。
- 希望大使 大城さんの 講演会を聞いて 勇気をもらった！
- 自分のやりたいことやろうと前を向けた！
- 久しぶりにたくさん、話した、笑った
- 自分のことを話す機会があってよかった
- 他のひとの話を聞いて「そう！そう！」と同じ気持ちがたくさん
- 自分一人だけじゃないんだなと思えた
- 自分も何か、挑戦したい！
- また、絶対お会いしましょう！

【市担当者・認知症地域支援推進員の気づき】

- 普段では見られない姿を見ることができた。
- 一人ひとり、いろんな思いをもって過ごしている
- 参加者が仲間になっていく過程が見えた。
- 生き生きとした表情が印象的だった
- 自分の圏域でもこういった会をつくりたい。
- 知っているご本人にも声をかけたい。

参加者・支援者ともに、交流が前向きな気づきのきっかけに！

本人同士の出会える場を大切にしたい！と定期開催へ

ご本人交流会後 取り組みの広がり

- 2か月に1回 定期で開催（11月で10回目に！）
- 毎回5名程度のご本人が参加
- 新規の方も毎回数名あり
- 那覇市市主催 認知症関連の研修会での登壇
- ごちゃまぜ卓球大会開催！
- 交流会参加メンバーで、「なんるくないさカフェ」への参加
- 沖縄県認知症希望大使を委嘱
- スターバックスコーヒーでの認知症サポーター養成講座定期開催のきっかけに

交流会を通して気づいたこと

【ご本人の変化】

- 同じ経験を持つ仲間と出会い、率直な思いや経験を語ることができた
- 仲間の姿や交流を通して、認知症に対するイメージが変化した
- 「やってみたい」「一緒ならやれるかも」という前向きな思いへ変化

【市担当者・認知症地域支援推進員の変化】

- 本人の率直な経験・思いを知ることができた
- 本人の可能性に目を向ける視点を持てるように
- 本人のリアルな言葉や対話を通して、自分事として考え深めるきっかけに
(本人視点で既存の取り組みを振り返る)
- 認知症のご本人らが思いを語れる場の大切さを認識
- 失敗はない！なんとかなる！

今後、さらに大事にしたいこと

- 交流会を継続し、つながりを育てていく
- ご本人が企画から関わり、一人ひとりの強みを生かせる場にする
- 地域の様々なひととも巻き込み、活動の輪を広げていきたい
- ご本人らとともに考える姿勢を大事にし、見えてきた思いや可能性を施策や地域へ確実に届けていく