

■活動紹介シート

名称	みどりほっとクラブ				
問合せ先	住所	〒673-0403 兵庫県三木市末広1丁目6-46 (市民活動センター内)		問合せ先 三木市社会福祉協議会 ボランティア活動 プラザみき	
	TEL	0794-83-0090	FAX		0794-82-6666
	E-mail	mvsc@miki.or.jp			
	HP	https://www.miki.or.jp			

【活動内容】

みどりほっとクラブは、認知症になっても安心して住み慣れた地域で暮らし続けることができる地域づくりを目的として、認知症のご本人と介護されるご家族を支援するボランティアグループです。2015年4月に地域の住民で結成されました。

出会い、繋がり、支え合う交流の場として4つの集いの場を設けています。

■ぐりーんカフェ

※お茶を飲みながらほっと一息つける安らぎの場

日 時：第2木曜日 13:30~15:00

場 所：緑が丘町公民館

参加費：100円

■あるこう会

※軽い散策とレストランでの昼食会

日 時：毎月20日 11:00~13:30

場 所：協同学苑

参加費：食事代自己負担

■おれんじカフェ

※介護者が日頃の悩みや苦勞など、安心して本音の話ができ、介護ストレスをやわらげて心を軽くする場

日 時：第4火曜日 10:00~12:00

場 所：Benはうす（会員の別宅）

参加費：無料

■まいるどカフェ

※もの忘れが気になる方が気軽に集い、おしゃべりや歌、趣味などを楽しみ、喜びを共にできる本人主体のアットホームな場
(現在は本格的な立ち上げに向かって、試験的な開催をしています)

【活動の様子】

《ぐりーんカフェ》

認知症の人とその家族が同じ環境の人と出会え、情報交換できる場、専門職に出会える場、何よりも地域の人と繋がれる場です。

季節ごとにお花見や七夕、盆踊り、収穫祭、クリスマスなどのイベントを入れながら、歌やおしゃべりをして参加者が気兼ねなく楽しく過ごせる居場所の提供をしています。

《あるこう会》

軽度認知症や初期認知症など、歩ける方を対象に比較的元気な方の外出機会を増やす観点からスタートしました。今では車椅子での参加や食事会だけ、あるいは散策だけの参加もOKとしています。

《おれんじカフェ》

介護者同士が交流し、さらには介護体験者の体験談や専門職の話を聞き、情報交換収集できる場です。当事者を同伴して出席された場合、別室で当会の会員がサポートしています。安心して本音の話ができるよう、話の内容は非公開とし、記録などは残しません。

《まいるどカフェ》

現在2か月に1回、不定期で開催しています。前は簡単な手芸を、次は手作りおやつを計画しています。MCIの方の意向を優先して進めていきたいのですが、いかに参加者に足を運んでもらえるかが課題になっています。まずはチラシ配布等で、まいるどカフェを周知してもらおうことからになります。

【メッセージ】

あなたと共に生きたい このまちで

話を聞いてもらえる場所があるというだけで、人は頑張ることができます。

超高齢化社会の中で、認知症は今や共生の時代です。共生とは、共に支え合い、自分らしく生きること。それは出会いから始まります。認知症はまだまだ先と思う方も、気になる方も、認知症になられた方も、4つの集いの場を気軽に覗いてみませんか。