

地域でつながる、認知症カフェ『カフェキク』

認知症の人やその家族、地域の皆さんが気軽に集い、交流できる「認知症カフェ」が市内8カ所で開催されています。地域の人が、認知症について理解を深めたり、相談したりするだけでなく、誰もが気軽に立ち寄り、人と人とのつながりを育む場となっています。今回は、その一つである『カフェキク』を訪ねました。

『カフェキク』の名前は、運営当初からかわっている山本享道さんの亡き義母に由来します。「伊賀町にあった義母の空き家を何かに役立てたいとの思いから、地域の人々が気軽に集える憩いの場としてカフェを



市内8カ所「認知症カフェ」

カフェ	開催場所
カフェすずらん	デイサービスすずらん
ふらっとカフェオレンジ	偶数月：八川農村生活改善センター 奇数月：今津中集会所
なりわ茶屋	高梁市成羽複合施設たいこまるプラザ
なりわ茶屋 in 川北	成美コミュニティ
かわかみ茶坊	領家コミュニティハウスまたは宝鏡寺
マスカットカフェ in 高梁	マスカット薬局高梁店
カフェキク	高梁総合福祉センター
サニー健幸ラウンジ	ボルカ天満屋ハッピータウン (1階高梁観光情報館)



やまもとたかみち おおにしともこ
左から山本享道さん、大西都茂子さん、
やまもとみゆき 山本深雪さん

始めました。その後、伊賀町での活動が難しくなりましたが、義母と付き合ひのあった人や、以前から通ってくれていた人たちとのつながりを大切にしたいとの思いから、現在は月に1度、高梁総合福祉センターで活動を行っています」と山本さんは思いを話されています。

この日は、玉川学童保育の児童4人とカフェキクの参加者12人が玉川町総合会館で交流しました。会場は笑顔と会話が温かな雰囲気になりました。児童からは「また来たい」との声も。世代を超えた交流が、地域のつながりを育むひとときとなりました。

子どもたちから元気をもらっています

初めての子育ては、みんな不安でいっぱいでしょう。乳児健診に来るお母さんたちも緊張していることが多いからね。まずは「よう来たね」「可愛いねえ」と声をかけて、「お母さんの体調はどう」と、ゆつくり聞くようにしています。そうすると、お母さんだんだん安心した顔になってくれるんですよ。



ひなさだえ
日名貞恵さん (80歳・松原町)

「ああ、私でもまだ地域の役に立てるんじゃない」って、自然と体もシャキツとするんです。

その「元気の秘訣」は何ですか——

私自身、40年間仕事と家のこと、それに介護が加わった時期もありました。早朝4時から働いて、家族のために無我夢中で頑張ってきました。今の若い親御さんと同じように、仕事と育児、家事をしてきたから、時代は違うけど、同じような苦労は経験しています。だからこそ、今は赤ちゃんの泣き声を聞くだけで「元気じゃなあ」って嬉しくなるし、親御さんから「ありがどう」って言うってもらえると、



まだまだ現役！ 若いもんには負けりゃーせん！

「これからやりたいこと」を教えてください。

7月29日、「カフェキク」に集まった皆さんにお聞きしました。



9月21日は「敬老の日」です。7月に厚生労働省から発表された最新の日本人の平均寿命は、男性が81・35歳、女性が87・33歳と人生100年時代が本格的に到来しています。市でも2・2人に一人が65歳以上（8月末現在・高齢化率44・81%）と、多くの高齢者がこのまちで暮らしています。

市の総合計画後期基本計画においても、めざすまちの姿として、「高齢者の活動が地域のまちづくりに生かされ、生きがいを持ち、希望する場所できいきと過ごせる」とことを掲げ、高齢者福祉の充実に取り組んでいます。

年齢を重ねても、自分らしく、生きがいをもって毎日を楽しむにはどうすればよいのでしょうか。今回は地域できいきと活動されている皆さんのもとを訪れ、あふれるパワーの源をお聞きしました。

問 高齢者支援課 21-2533



市内でパワフルに活躍する皆さんを紹介します

地域の健康づくりを支える「愛育委員」として活動し続けて今年で15年の日名貞恵さん。市の乳児健診など親子のサポートを精力的に行っています。

乳児健診では、新米パパ・ママにどんな言葉がけをされていますか——

昔は近所みんな子育てして、いろんな話ができただけ、今は昔のように気軽に子どもに話しかけたりできない時代だから、「程よい距離感」で見守っていったらいいなあと思っています。

