



地域が支えるまちづくり



【東区認知症サポートリーダー（認とも）】

認知症サポーター養成講座を受講後
全5回のステップアップ講座を修了した
ボランティアグループです。
認知症の方やその家族を地域で支える
仲間です。



【高齢者支援センター『ささえりあ』】

高齢者の皆さまにできる限り住み慣れた地域で安心して
生活していただけるように、専門スタッフが配置され、
さまざまな支援を行います。

ささえりあ尾ノ上 096-377-8056
ささえりあ保田窪 096-387-8201
ささえりあ託麻 096-282-8249
ささえりあ江津湖 096-214-6888
ささえりああさひば 096-360-5550



問い合わせ先

熊本市東区役所福祉課 地域包括支援班

〒862-8555

熊本市東区東本町16番30号

☎ 096-367-9127

おたがいさまの



まちづくり

作成者

東区 認知症つどいの場連絡会 (2024.8月作成)

東区
おたがいさまのまちづくり
.....



Welcome!!

認知症
ご本人

ご家族

地域の
方々

*専門職

気軽に集まり
ほっとできる
つどいの場のご案内です

*ここでの「専門職」とは、認知症に関する相談ができる人を指します

認知症カフェ



くつろいだ雰囲気の中で、お茶をしながら気軽に介護の相談やお話ができる場所です。認知症の方はもちろん、家族、地域の方などでも参加できます。

※開催日時の変更・休止もあるため、参加前に各連絡先にお問い合わせください。

	名称	住所	日時	費用	連絡先	【運営主体】
1	as a café	山ノ内2丁目1-14	毎日 9時～17時	無料	096-360-3511	【特定非営利活動法人あやの里】
2	元気カフェ なかよし	尾ノ上3丁目3-1	第4土曜日 13時半～15時半	100円	096-381-8089	【社会福祉法人仁風会】
3	ゆとりカフェ (うたごえ喫茶)	長嶺西1丁目6-88 ザ・クレイン103	第3木曜日 13時半～15時	500円	090-5280-8779	【訪問介護事業所ゆとりすと】 開催場所：託麻西コミュニティセンター
4	オレンジカフェ 赤とんぼ	戸島西2丁目3-10	不定期	200円	096-331-3737	【介護老人保健施設 ケアセンター赤とんぼ】
5	のらくら屋	戸島西1丁目23-63	不定期	200円	096-214-6600	【小規模多機能ホーム いつでんきなっせ】
6	みんなのカフェ	長嶺東3丁目3-66	【休止中】		096-380-6166	【サンライフ長嶺】
7	おひさまカフェ a 【江津しょうぶ苑】 b 【ウォークラン健軍】	画図町所島1039 健軍1丁目37-6	第3土曜日 13時半～15時	100円	096-214-6888	(ささえりあ江津湖) 【江津しょうぶ苑】 偶数月 【ウォークラン健軍】 奇数月
8	にこにこカフェ	南町16-8	偶数月 14時～15時	100円	096-360-0055	【グループホーム泉ヶ丘】
9	ソラカフェ	佐土原2丁目7-1	不定期	無料	096-273-9050	【ソラクリニック】

認知症家族の会



介護家族が集まり、介護の相談・体験談、情報交換、勉強会などを行います。「ひとりだけじゃない」「仲間がいる」と多くの介護者が参加されています。

	名称	住所	日時	費用	連絡先
10	まだ名前のない会		第1・3土曜日 13時～15時	無料	096-360-3511 (あやの里)
11	にしたく 認知症家族の会		最終木曜日 14時～15時	無料	096-387-8201 (ささえりあ保田窪)
12	やすらぎ とまりぎ		第4水曜日 14時～16時	100円	096-282-8249 (ささえりあ託麻)
13	くまもと悠心病院 認知症家族会 おれんじ		第2土曜日 13時半～	無料	096-389-1882 (代表) (くまもと悠心病院)

MAP

～各つどいからPRコメント

11 にしたく 認知症家族の会

ここには認知症の方の介護経験者、認知症を理解したい方と、ささえりあ職員がいます。気軽に情報交換や悩み事相談など交流できます。男性の参加もぜひ♪

6 みんなのカフェ

当事者の方、家族、地域の方が参加し、ゲームや工作、お話をする交流の場になっております。健康講話を開催することもあります。ご参加希望時はお問い合わせください。

12 やすらぎとまりぎ

いろんな悩みを打ち明けたり、同じ思いをもつ仲間と本音で話ができる“とまり木”を目指して開催しています。色々な家族の方と情報の共有・交換をしてみませんか。開催日に参加が難しい時はご相談ください。

4 オレンジカフェ 赤とんぼ

おひとりでお悩んでいませんか？なんでも話せる空間で一緒に考え講話やイベントに参加し、赤とんぼでおだやかな時間を共有しましょう。

3 ゆとりカフェ (うたごえ喫茶)

60～80代の方の少人数制で和気あいあいと楽しく歌っています。認知症の方やそのご家族も参加されています。

2 元気カフェなかよし

当事者やキープソンの方が参加し、お悩み事をスタッフや参加者と意見交換できる場になっています。ご参加希望の場合お問い合わせください。

7 おひさまカフェ

認知症の当事者やその家族の方がくつろげる場になる様にと願って開催しています。どなたでもちょっと気軽に立ち寄ってみてください。

8 にこにこカフェ

入居者とその家族（希望者）とお話や工作などを通して、交流会を行っています。今後は地域の方との交流に広がっていきたく思っています。開催日についてはお問合せください。

ささえりあ保田窪

ささえりあ尾ノ上

ささえりあ江津湖

ささえりああさひば

1 as a café

クリエイティブを通して人を元気にするas a cafeはカフェのようでカフェだけではない。ご本人もご家族も地域の方も、すべての人が新しい発想・発見ができて楽しみを生み続けられ、もう1つの自分の場所としてリラックスできる自由な空間です。まずは1度お立ち寄りください。

10 まだ名前のない会

困りごとや揺れる気持ちを経験者も交えて語り合い、介護家族同士で分かち合う場を目指しています。

9 ソラカフェ

認知症の症状等、医師や専門職に事前に相談ができます。また認知症講座等はささえりあとの共催で開催させていただく事もありますので、お気軽にお問い合わせください。

13 くまもと悠心病院 認知症家族会おれんじ

認知症患者さんのご家族を対象に、家族会を開催しています。普段、困っていることや聞いてみたいことなどを語り合ってみませんか？

5 のらくら屋

“健康は食から”をモットーに季節の食材を使い参加者と知恵を出し合いながら料理を作っていきます。料理は最高のリハビリ！一緒に脳と身体を元気にしたい人集まれ～！！