

## ■上田市内のオレンジカフェ一覧(地域順)

☆参加希望の方は、各カフェにお問い合わせください。(開催日時、開催場所、料金など変更になる場合があります。)

名称	開催日時	場所(住所)	参加費	電話番号
ももカフェ	毎月第3土曜日 13:00~15:00	小林脳神経外科・神経内科病院 (常田3-15-41)	300円	22-6885
まるまる 〇〇カフェやすらぎ	毎月第4土曜日 10:00~12:00	中央公民館 (材木町1-2-3)	300円	090-1886-2429 24-0277 事務局:塩川
ちくまハートカフェ	年2回程度 ※お問い合わせください	上田千曲高等学校 生活福祉科 (中之条626)	300円	22-2360 窓口:城下地域包括 支援センター
里カフェ	毎月1回 ※お問い合わせください	ローマンうえだ地域密着型サテライト特養上野の里 (上野286-1)	無料	29-2070
希望のカフェ	毎月第1水曜日 13:30~15:00	訪問看護ステーション芳田 (芳田1415-6)	200円	35-3577
オレンジサロン hinatabocco	毎月第1、第3水曜日 10:00~12:00	hinataboccoとよさと2F (芳田1192-1)	100円	26-8871 窓口:ローマンうえだ
ひなたぼっこ	毎月第3木曜日 13:30~	川西地域包括支援センター(デリシア川西店隣) (小泉769-3)	100円	26-1172
すずカフェ	毎月第3火曜日 13:30~15:30	ケアホーム上田(塩田病院となり) (中野29-2)	200円	38-2905
あったーカフェ	不定期開催 ※お問い合わせください	地域に出向いて行きます	無料	22-6611 窓口:千曲荘病院 デイケアなごみ
オレンジカフェ しおがわ	毎月第1月曜日 10:00~12:00	サロン塩川 (塩川3047-3)	無料	35-1461 事務局:北澤

# オレンジカフェに 出かけてみましょう!



### オレンジカフェとは?

- ◆認知症の方やご家族、地域の方や専門家など、どなたでも気軽に集い、お茶を飲みながら語らい、交流して楽しむ場所です。
- ◆医療や介護について専門家に相談もできます。



### なぜオレンジカフェと言うの?

- ◆オレンジ色は明るさや楽しさ、温かさを感じさせる色で「手助けします」という意味を持つと言われています。
- ◆認知症の方やご家族を温かく見守る応援者の証である「認知症サポーター証」にもオレンジ色が使われています。



### 対象となる人は?

### どなたでも 参加できます!

- ◆認知症の方やご家族
- ◆認知症を予防したい方
- ◆認知症について知りたい方
- ◆地域にお住まいの方
- ◆ボランティアで参加したい方
- ◆相談したい方 等々



## オレンジカフェ設立支援のご紹介

市ではオレンジカフェ(認知症カフェ)の設立を支援するため、設立資金の経費を助成します。

**事業名** 認知症カフェ設立資金助成事業補助金

**要件** 10人以上活動できる屋内の拠点、月1回以上2時間以上の開催、相談に対応できる人員の配置

**対象経費** カフェ設立に必要な物品・資器材の購入、印刷製本に要する経費

**補助率** 対象となる経費の10分の10以内で、上限20万円まで

★カフェではボランティアで運営スタッフとして関わっていただけの方を募集しています。関心のある方は各カフェにご連絡ください。





# 上田市内 オレンジカフェ のご紹介

★新型コロナウイルスの感染状況によって、開催日時や開催内容等が変更になっている可能性があります。  
参加希望の方は、各カフェにお問い合わせください。

## ももカフェ

- 電話 22-6885
- 場所 小林脳神経外科・神経内科病院  
(常田3-15-41)
- 日時 毎月第3土曜日  
13:00~15:00
- 料金 300円



「ももカフェ」は、小林脳神経外科・神経内科病院の医師・作業療法士が立ち上げた認知症カフェです。認知症の方とご家族が月1回集まり、手工芸やゲーム、季節のイベント、家族交流会などをして過ごしています。カフェタイムにはおいしいお菓子を用意しています。活動内容や最新の開催日などをお知らせする新たなホームページを立ち上げました。参加ご希望の方は病院に直接連絡をしていただくか、ホームページ内のお問い合わせフォームもご利用ください。  
<https://momocafe-ueda.com>



## すずカフェ

- 電話 38-2905
- 場所 ケアホーム上田  
(塩田病院となり)  
(中野29-2)
- 日時 毎月第3火曜日  
13:30~15:30
- 料金 200円



「すずカフェ」は、認知症の方とご家族、地域の方が、どのように関わり、一緒に生活し、生きていくかを楽しみながら考え、活動する「塩田地域にお住まいの方共有のサロン」です。四季の行事や専門職による脳トレや体操、ヨガ、講義など、様々なイベントを計画しています。同時に高齢者の生活、介護などのお困りごとのある方も、保健、医療、福祉、様々な分野から、共和会全体でケア、サポートいたします。生活支援サービスの相談窓口としても、どうぞお気軽にお出かけください。



## 里カフェ

- 電話 29-2070
- 場所 ローマンうえだ地域密着型  
サテライト特養 上野の里  
(上野286-1)
- 日時 毎月1回  
(お問い合わせください)
- 料金 無料



「里カフェ」は、特養上野の里で、地域の方々が介護の相談をしたり、ご家族が面会に訪れた時に、ゆっくりお話ができる場としてご利用いただいています。認知症や介護の相談に限らず、どなたでも気軽に施設に立ち寄り、お茶を飲んだり、世間話をしたり、施設を身近なものに感じていただければと思います。入所者の皆さんにとっても、地域とのつながりを感じたり、豊かな暮らしになる良い機会となっています。



## ちくまハートカフェ

- 電話 22-2360
- 場所 (城下地域包括支援センター)  
上田千曲高等学校  
生活福祉科  
(中之条626)
- 日時 年2回程度(お問い合わせください)
- 料金 300円



「ちくまハートカフェ」は、上田千曲高校生活福祉科の高校生が運営するカフェです。校内の会議室を会場とし、運営は城下地域包括支援センター様にご協力いただいています。心もからだも温まり、楽しんでもらえる会にしたいと思い「ハートカフェ」と名づけました。年に2回程度の開催ですが、高校生が考えた様々なプログラムを参加者の皆さんに楽しんでいただいています。異世代交流で、高校生も参加者も笑顔が溢れるカフェです。



## ひなたぼっこ

- 電話 26-1172
- 場所 川西地域包括支援センター  
(デリシア川西店隣)  
(小泉769-3)
- 日時 毎月第3木曜日  
13:30~
- 料金 100円



「ひなたぼっこ」は、認知症の方を介護しているご家族、認知症の方、認知症の方の介護を過去に経験した方、認知症の方の支援に関わる専門職の方々等、認知症に関わる方であれば、どなたでも参加することができます。お茶や珈琲を飲みながら、日頃の悩みやアドバイスなど語り合いませんか。ささやかなお茶菓子を用意してお待ちしております。



## オレンジサロン hinatabocco

- 電話 26-8871 (ローマンうえだ)
- 場所 hinataboccoとよさと2F (旧JA豊里店)  
(芳田1192-1)
- 日時 毎月第1、第3水曜日  
10:00~12:00
- 料金 100円



「オレンジサロン hinatabocco」は、認知症ケアに携わる専門職と認知症の方やご家族がこれからの日々をよりよく過ごすために、一緒に話したり、当事者同士で交流する会です。当事者ならではの体験をもとに、皆さんと気軽にしゃべりをしたり相談を受け付けています。認知症の方、ご家族や地域の皆さん、どなたでもお気軽にご参加ください。



まるまる

## 〇〇カフェ やすらぎ

- 電話 090-1886-2429/24-0277(FAX)  
(事務局 塩川)
- 場所 中央公民館(材木町1-2-3)
- 日時 毎月第4土曜日  
10:00~12:00
- 料金 300円



「〇〇カフェやすらぎ」は、令和2年1月に上田市の認知症サポーター、やすらぎ支援員等で立ち上げました。認知症の方、ご家族、地域の方々など誰もがともに認知症についてゆるやかに学び合い、楽しみながら理解を深めていただける場所です。参加者の皆さんで作上げてゆく「〇〇カフェやすらぎ」です。お茶を飲みながらホッとひと息しませんか？  
※年に1,2回、外のカフェでも開催しています。



## あつたーカフェ

- 電話 22-6611
- 場所 (千曲荘病院デイケアなごみ)  
地域に向いて行きます
- 日時 不定期開催  
(お問い合わせください)
- 料金 無料

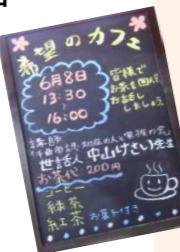


「あつたーカフェ」は、千曲荘病院認知症デイケアなごみと認知症ケア支援チーム「結い」のスタッフで運営しています。地域の公民館や自治会館に向いてカフェを開催しています。専門的な講演やフリートークの時間を設け、地域で暮らす方の悩み、不安など直接話を少しでも心がほっと温かくなって帰ってもらえる...そんな場になればいいなと思っています。上小圏域であればどこへでも出向きます！ぜひお声がけください！



## 希望のカフェ

- 電話 35-3577
- 場所 訪問看護ステーション芳田  
(芳田1415-6)
- 日時 毎月第1水曜日  
13:30~15:00
- 料金 200円



「希望のカフェ」は、訪問看護ステーション芳田で開催しています。専門家の講義をはじめ、手芸、料理、運動など、手を動かしたり脳が活性化できるよう企画しています。季節に合わせた行事や「認知症予防教室」も開催しています。介護相談は、医療・福祉の専門家が対応し、専門家の講義も、とても勉強になり、実際の介護に活かれます。



## オレンジカフェ しおがわ

- 電話 35-1461 (事務局 北澤)
- 場所 (えんがわ) サロン塩川  
(塩川3047-3)
- 日時 毎月第1月曜日  
10:00~12:00
- 料金 無料



「オレンジカフェしおがわ」は、「オレンジの会(介護者の会)」が中心となり、住民自治組織である塩川地区会議とサロン塩川との共同事業として立ち上げられました。「課題解決等には、当事者や関係者が発信することが必要」「介護者を孤立させない多面的な支援も必要」の視点を大切にしながら、緩やかに学びを深めています。介護関係等、事前に知っておくことの大切さを実感しているメンバーと美味しいコーヒーが皆様をお待ちしています。近い将来、介護者となるかもしれない方の参加も大歓迎です。

