

### ⑪ けやきカフェ

- 電話 090-1468-2190 (代表者 勝見)
- 場所 大星神社 社務所 (中央北3-4-1)
- 日時 毎月第2金曜日  
10:30~13:00
- 料金 400円(※昼食代込)  
200円(子供)  
100円(お茶のみ)



「けやきカフェ」は「地域の人たちがだれでもつどえる居場所づくり」をコンセプトに、志を同じくする住民で立ち上げました。子どもから高齢者まで「ここに住んでいてよかった」と心から思える地域づくりを目指しています。話相手が欲しい方、認知症のことが心配な方、気楽においでいただけたらと思います。楽しい企画とおいしい食事を用意してお待ちしています。※昼食は限定20食としています。



### ⑫ サロンみどころ

- 電話 080-5009-3170 (代表者 岡部)
- 場所 サロンみどころ  
(御所607-2)
- 日時 毎月第3金曜日  
10:00~概ね2時間
- 料金 100円



「サロンみどころ」は、高齢者が気軽に出掛け、集える場所を提供しています。ここではおしゃべりの他、軽い運動や脳トレも行い、脳を活性化させ、運動機能や認知機能の低下を防ぐことで「できるだけ元気で長生きする」ことを目指しています。また、地域住民同士の交流で人と繋がり、孤立予防にもつながります。みんなで集い、美味しく、楽しい時間を過ごしましょう。どうぞお気軽にお出かけください。



★参加希望の方は、各カフェにお問い合わせ・お申込みください(開催日時・開催場所・料金等が変更になる場合があります)。



## オレンジカフェ設立支援のご紹介

上田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	上田市認知症カフェ(オレンジカフェ)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

詳細については、上田市役所高齢者介護課(直通:23-5140)までお問合せください

★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る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。



# 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り、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



# 上田市内 オレンジカフェ のご紹介

★参加希望の方は、各カフェにお問い合わせ・お申込みください(開催日時・開催場所・料金等が変更になる場合があります)。

## ① 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



～ほっと一息、心がふれあう時間を～  
「ももカフェ」は本院の医師や作業療法士が運営しています。認知症カフェでは、手工芸やゲームなどのアクティビティ、認知症に関する情報提供、お茶やおいしいお菓子をいただきながらのおしゃべりを通して、安心して過ごせるひとときをご用意しています。  
本人やご家族、地域のみなさま、ボランティアの方など、どなたでも気軽にご参加いただけます。  
「どんなところか見てみたい」「ちょっとお話をしてみたいな」といったお気持ちからで大丈夫です。最新の開催日程やこれまでの活動の様子はももカフェのホームページ(<https://momocafe-ueda.com>)からご覧いただけます。



## ⑥ すずカフェ

- 電話 38-2905(事前申込制)
- 場所 塩田病院  
(中野29-2)
- 日時 毎月第3火曜日  
13:00~14:00
- 料金 100円  
(イベントの内容により変更します)



「すずカフェ」は、ケアホーム上田が運営する認知症カフェです。認知症のこと、介護のこと、世間話など、気軽にお話しできる場所として活動しています。  
介護についてお悩みのある方は、ケアマネなど専門のスタッフに相談することもできます。  
どなた様もお気軽にすずカフェへお越しください。



## ② 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。



## ⑦ 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  
(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。



## ③ ひなたぼっこ

- 電話 26-1172
- 場所 川西地域包括支援センター  
(デリシア川西店となり)  
(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。



## ⑧ 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、皆さんと気軽にお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。また、個別相談も行っていますので、お気軽にご連絡ください。



## ④ ○○カフェ やすらぎ

- 電話 090-1886-2429 (代表者 塩川)
- 場所 上田市役所 本庁舎 1階  
大手ラウンジ または つむぎラウンジ  
(上田市大手1-11-16)
- 日時 毎月第2土曜日  
10:00~12:00
- 料金 300円



「○○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りに上げてゆく「○○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?  
※開催場所は申し込み時にご確認ください。



## ⑨ あったーカフェ

- 電話 22-6611
- 場所 (千曲荘病院デイケアなごみ)  
千曲荘病院 なごみ  
(中央東4-61)
- 日時 奇数月の第4土曜日  
10:00~11:30
- 料金 200円



「あったーカフェ」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。依頼があれば地域へ出かけ地域の皆さんと一緒にフリートークや、専門的なお話、お困りごとの相談をお受けしています。また、認知症のある方、そのご家族支援にも力を入れ、2ヶ月に1度定期的にデイケアなごみでカフェを開催しております。  
楽しくほっとできる場所になれば良いと考えています。どうぞお気軽にお出かけください。



## ⑤ 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。



## ⑩ オレンジカフェ しおがわ

- 電話 090-2542-3445 (代表者 北澤)
- 場所 元んがわ  
サロン塩川  
(塩川3047-3)
- 日時 毎月第2木曜日  
13:30~15:30
- 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がりました。  
「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。

