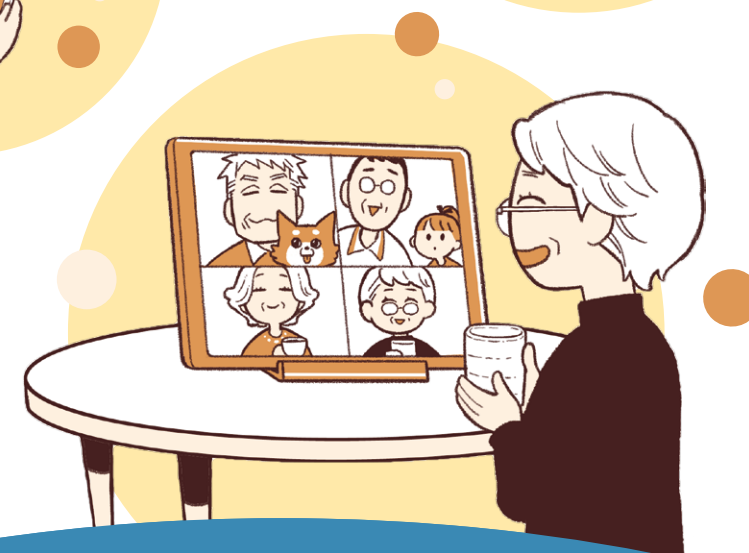


／ いろんなときでも /

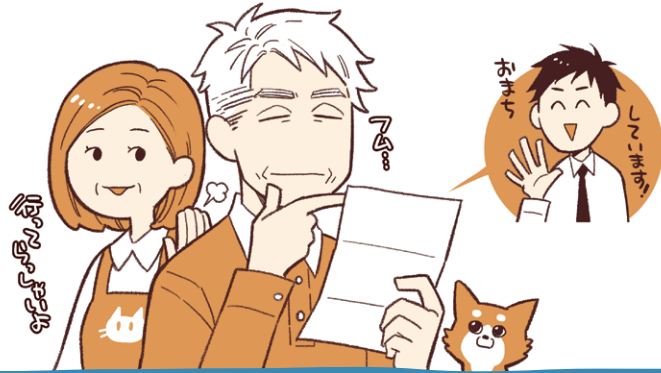
# 認知症カフェで つながる。



外出が難しい時でも  
これまでのつながりを保つヒントが  
書かれた冊子です

# 外出できないときでも つながれる

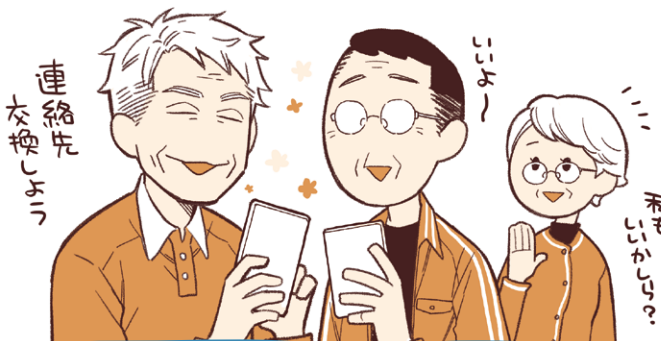
手紙を  
もらう



電話で  
話す



連絡先を  
伝える



## 「普段会っている人」でも手紙

- 普段会っている人からでも手紙は嬉しいものです。
- 手紙はお互いの気持ちを伝えるための良い方法です。この機会に、手紙を書いてみては、または連絡先を伝えてみてはいかがでしょうか？

## 「元気にしてる？」という電話

- ちょっとした時間でも話をすると心が軽くなることがあります。
- 家族や知り合いにも「良かったら電話して」と頼んでみてください。

## 「連絡先」を伝えてみる

- 地域の人にも「元気にしてるかなあ」と心配しています。
- 信頼できる人には連絡先を伝え「機会があれば連絡して」と話してみてください。

あなたの地域にも地域包括支援センターという場所があります。その人に「認知症カフェを開催するときは教えてね」とっておくこともよい方法です。

# 大切な人と スマートフォンで 顔を見て話す

## ● LINE (ライン) を使ってみる ●



① 若い人に教わる



② スマホで相手の顔を見ながら通話



③ 家族や知人を登録する



④ 色々なお知らせを受け取ることができる

## 遠くにも顔を見て話すことができます

- 遠くの子どもや孫とも、スマホで顔を見て話せます。
- 顔を見て話すと、声だけよりもさらに嬉しいものです。

## 使い方は教えてもらいましょう

- 「LINE (ライン)」\*などのオンラインツールを使います。
- 使い方や操作は慣れてしまえば難しくありません。  
最初はご家族や身近な地域の人に教えてもらいましょう。
- 「ライン使ってる?ちょっと教えて」と気軽に聞いてみてください。  
きっとあなたを助けてくれるはずです。
- もしかすると、それがきっかけで新たな友だちができるかもしれません。

### オンライン認知症カフェ運営者の声

慣れないオンラインのツールを使うことは、最初は不安があるかもしれませんが、一度使い方を覚えてしまえば、外出できない状況でもこれまでのように仲間とつながれたり、新たな出会いが広がります。オンラインで新たな学びや出会いの機会がますます広がるものと思っています。

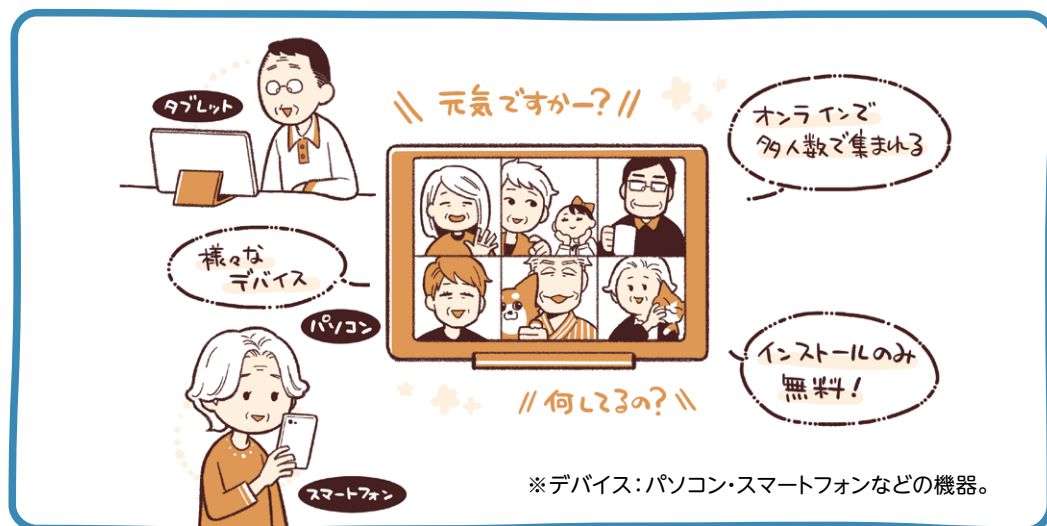
\*本冊子では、いくつかあるオンラインツールのうち、提供いただいた事例で使用されていた「LINE (ライン)」、「Zoom (ズーム)」を紹介しています。

オンライン

# 認知症カフェに スマートフォンで 参加する

わからないことは  
近くの人にきいてください

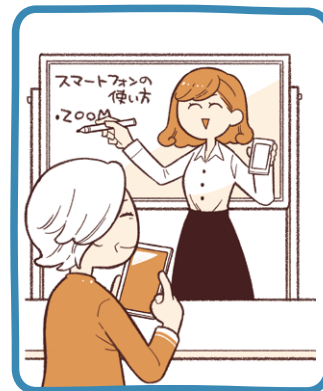
## ● Zoom (ズーム) を使ってみる ●



若い人に教えてもらう



地域包括支援センターで  
教わる



スマートフォン教室などで  
教えてもらう

## 外出しなくても地域の人ともお話をすることができます

- 顔を見ながら複数の人と気楽な会話を楽しむことができます。
- 外出しなくても専門職の人に気軽に相談もできます。
- 地域の最近の情報も知ることができます。
- 新たなつながりもできるかもしれません。

## 使い方は教えてもらいましょう

- 「Zoom (ズーム)」\*などのオンラインツールを使って参加することができます。
- 使い方や操作は慣れてしまえばそんなに難しくはありません。使い方や開催日は、認知症カフェの運営者や、子どもや孫などパソコンの詳しい人に教えてもらいましょう。もしかしたら、それがきっかけで、新しいつながりが広がるかもしれません。

## オンライン認知症カフェに参加した方の声

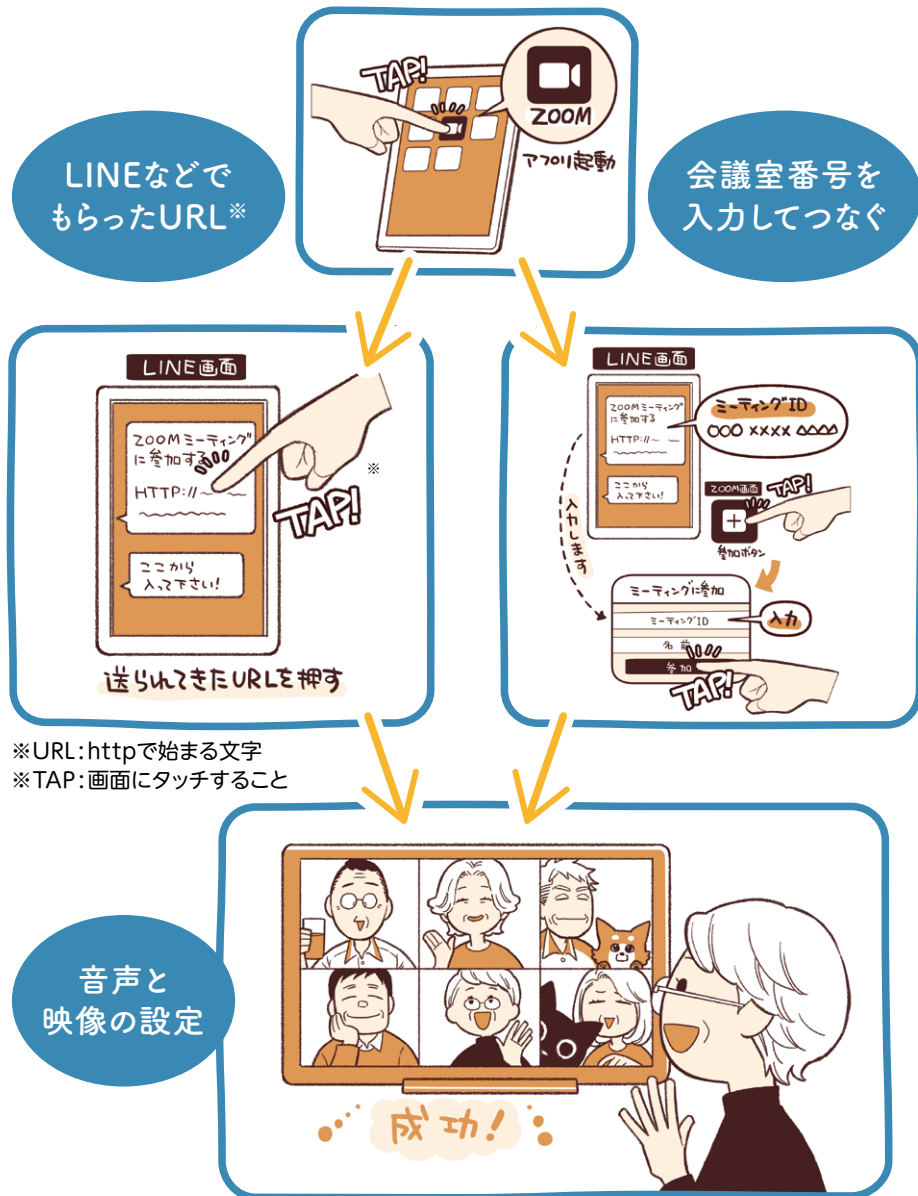
みんなの顔を見て話ができるのがいい。顔が見えるとホッとします。つながりが途切れる不安があったのですが、オンラインで毎週会えるようになってとても安心できました。そして学び合うこともできました。

\*本冊子では、いくつかあるオンラインツールのうち、提供いただいた事例で使用されていた「LINE (ライン)」、「Zoom (ズーム)」を紹介しています。

オンライン

# 認知症カフェ参加 おおよその手順

## ● Zoom (ズーム) の場合 ●

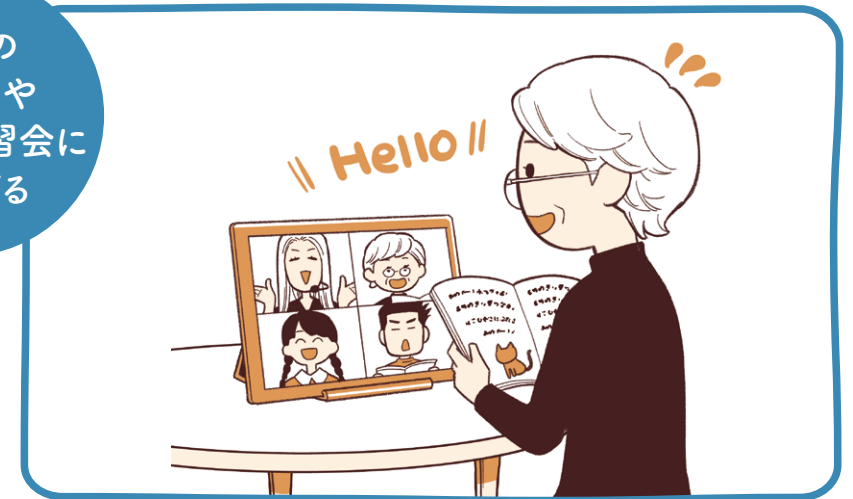


※URL: httpで始まる文字  
※TAP: 画面にタッチすること

近所の  
認知症カフェに  
つながる



地域の  
習い事や  
遠方の講習会に  
つながる



冊子のダウンロードは  
こちら



<https://www.dcnnet.gr.jp/>

DCnet 認知症カフェ 検索

試してみたい人のための  
Zoomの始め方



<http://www.dementia-friendly-japan.jp/online-start/>

認知症 イニシアチブ 検索

※本冊子では、いくつかあるオンラインツールのうち、提供いただいた事例で使用されていた「LINE (ライン)」、「Zoom (ズーム)」を紹介しています。

# 認知症カフェで 人と出会う

## 認知症カフェとは何でしょう

認知症カフェは2012年から、日本で広がりを見せて今では7,000カ所以上あります。あなたの暮らす地域にもあるはずです。

そこには、認知症と診断された人だけではなく、だれでもが気軽に参加することができます。リラックスした雰囲気の中で、世間話をしたり、ときに相談をしたり、そして認知症に関する情報が得られます。どこにあるかわからないときは、お近くの「地域包括支援センター」や行政の高齢者窓口で聞いてみてください。

## 人と出会うこと

当然ですが、人に会う、会わないということや、地域の人とどのような距離をとるかは自由です。でも、新型コロナによって、話したいときに話す機会も減ってしまっています。

そんなときは、人と出会う、話すための認知症カフェを思い出してください。



# 身近な連絡先

あなたが安心できる連絡先、困った時の連絡先を書いておきましょう

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

## あなたの地域の認知症カフェ

名称

開催日

場所

連絡先

担当者名

名称

開催日

場所

連絡先

担当者名

発行:  社会福祉法人東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149-1 電話 022-303-7550

【印刷】ホクトコーポレーション 【イラストレーター】真枝アキ  
令和2年度老人保健推進費等補助金(老人保健健康増進等事業)

「認知症カフェにおける新型コロナウイルスの影響と緊急事態宣言等の状況下における運営のあり方に関する調査研究事業」成果物