

オレンジカフェの作り方教室

健寿荘 増井玲子

オレンジカフェを今から作ろうと張り切っている方、不安な方色々だと思います。

まずは

- ① カフェチームを決めましょう。同じ事業所でも違う事業所でも構いません。医師、リハ職、ケアマネ、相談員等専門職が1 - 2名は入りましょう。その他民生委員やボランティアにも協力してもらいましょう。素敵なカフェを作る同志です。
- ② 中心となって一緒に活動するメンバー（カフェチーム）と「これから始めましょう会」を開きましょう。その会で話し合うのは「理念」です。理念というと難しく感じられるかもしれませんが、「カフェを運営する上でどんなことを大切にするか」という事です。オレンジカフェ由布は、「認知症の人、介護家族、地域住民誰でもが集う場」「若年性認知症の人と介護家族の支援」の2点でした。
- ③ 次に開店日を決めましょう。そして目標の日に向かって走り出しましょう。
- ④ 場所は、公民館、事業所のホール、喫茶店の空き時間の利用など色々あります。広さや通いやすさ、経費も大切です。バザーの届け出を保健所にしましょう。
- ⑤ 開店間隔や時間も決めましょう。オレンジカフェ由布は、月に3回土曜日の10時から12時開店です。回数は、スタッフの負担にならない様に決めてください。オレンジカフェ由布は、利用者の希望で間が2週以上空かないようにしています。

- ⑥ カフェに必要な物品は、コーヒー茶碗やメニュー表、机、椅子、参加名簿などです。
- 費用がないと心配な方、終活で家にあるお茶碗を提供してくれる人や 100 均も強い味方です。家に咲いた花を提供してくれる協力者もいるかもしれません。カフェに参加していないボランティアの参加のかたちもあります。
- ⑦ いよいよ次は、広報です。素敵なチラシを作って事業所や行政、スーパーに展示してもらいましょう。病院の先生や介護支援専門員、民生委員、認知症の人と家族の会の人にもチラシをさしあげて広報をお願いしましょう。
- ⑧ オープンして時間の流れは、オレンジカフェ由布では、スタートミーティングで順番に名前を言い、好きな花の話等をします。それからトランプや談話、手芸、習字、合唱、未来館の庭の苗植えのボランティアなど自由に選んでします。話をじっくり聞く傾聴も大切です。時には、目先を変えるためにクリスマス会や花見会をしました。終了後は、心に留まったことを記録してスタッフ間で情報の共有をしましょう。
- ⑨ 始めたものの誰も来なくて「こんな事をして意味があるのだろうか？」という気持ちになる日もあるでしょう。私たちもそんな日がありました。まずは、1年継続してみてください。その頃には、「やりがい」を感じてくると思います。継続は力なりです。
- ⑩ 開店前に1-2か所見学してみることも良いです。ただ見学した所のイメージに引っぱられなくても良いです。あなた達のカフェは、あなた達らしさが大切です。

- ⑪ 一番大切なことは、「支援してあげる」ではなく、皆が水平の関係として、お互いがあるがままに暖かく受け入れる穏やかな場所であることです。当事者を含めた皆で作るカフェです。そこに行けば、誰かと安心して会える場であることが何より大事です。