

八王子の家族介護者の会 &  
認知症カフェリスト **プチ** 情報



令和5年10月  
八王子ケアラースカフェわたぼうし

## 家族会（介護経験者による自主運営の会）

※ 家族介護者の会&認知症カフェリストの番号と一致しています

### 1. 八王子らむねっと

(日時) 毎月第4火曜日 13:30~15:30  
※ 8月と12月はお休みします。

(場所) 高齢者あんしん相談センター旭町3階

(お問合せ) 金野 042(626)6778



行き方: JR八王子駅北口より八王子スクエアビルに向かって歩くと並びの比留間ビル3階

■ 「八王子らむねっと」は、認知症に限らず、どんなご家族の方でも、介護される方も、介護している方々も、ともに話し合い、ともに泣いて、ともに理解し、ともに笑う、そんなホッとする時間を共有できる場でありたいです。

### 2. おれんじカフェごちゃませ

(日時) 毎月第2土曜日 13:30~15:00

(場所) 現在はオンライン(Zoom)開催

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センターめじろ

042(669)3070

■ 笑っておしゃべりしませんか!! ミニ勉強会、かるたや絵カードを通して楽しく認知症についても学びたいと思います!! いつまでも美味しく安全に食べられるようにお口の体操や笑いヨガなども取り入れていきます。お誘い合わせてご参加ください。



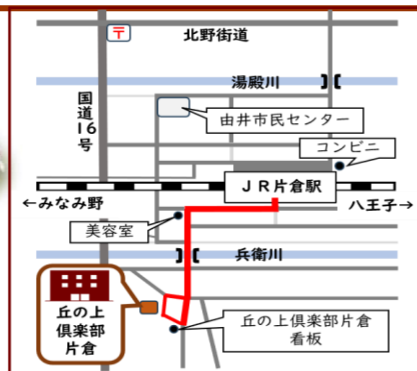
### 3. 認知症家族介護者の会《ひだまり》

(日時) 毎月第4金曜日 13:30~15:30

(場所) 丘の上倶楽部片倉 2階会議室

(参加費) 無料 八王子市片倉町 1151番地2

(お問合せ) 代表: 金田 090-3804-9263  
高齢者あんしん相談センター由井  
担当 竹本・森 042(632)6331



■ 認知症のご家族を介護されている方、介護されていた方、これから介護が始まる方、介護に関心のある方一緒にお話しませんか? 介護経験者や専門職からアドバイスを受けたり、相談もできます。お気軽にお越しください。



参加者同士、会話を楽しんでよし、話さないでただいだけでもよし、過ごし方は自由です。

認知症のことも介護のことも自分事になれば、理解が深まることでしょう。

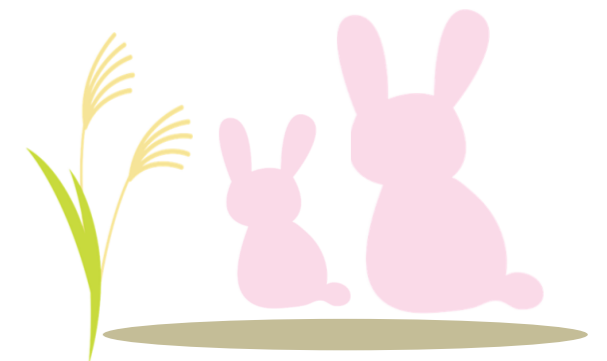
認知症カフェとは?

認知症についてこれからどうなるのか不安になった時、認知症について語り合える場です。楽しく過ごすための工夫や、不安な気持ちを話すこともできます。認知症のある人、ご家族、専門職、認知症に関心のある人みんなで作る、誰でも参加できる場です。

家族会とは?

家族介護者、介護を終えた人、これから介護を担う可能性のある人も、落ち着ける空間でつどい、今の気持ちを分かち合うことができます。体験を語ることや体験を聴くことで、新たな気づきを得て、気持ちが軽くなるのが期待されます。

この冊子に掲載されたつどいの場合は、場所、日時など都合に合わせてどこでも参加することができます。出会ってつながるために、一歩踏み出してみませんか?



八王子の  
家族介護者会・認知症カフェ  
高齢者あんしん相談センター  
マップ

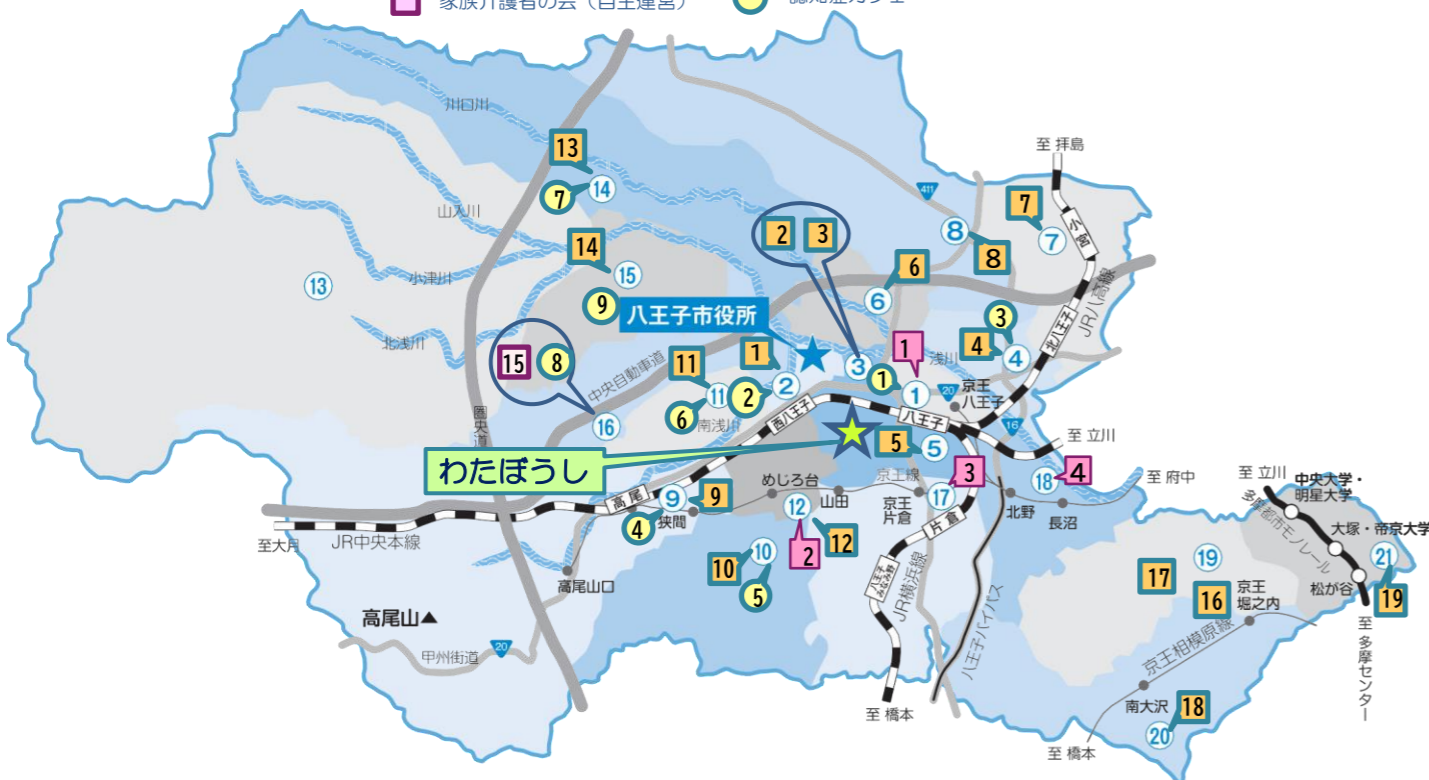
令和5年10月現在

高齢者あんしん相談センター

高齢者あんしん相談センターが  
運営する家族介護者の会

高齢者あんしん相談センターが  
運営する認知症カフェ

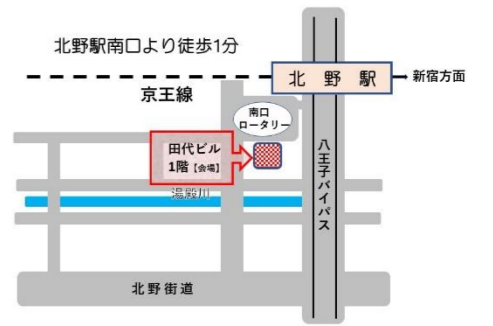
地図凡例 ○ 高齢者あんしん相談センター  
■ 家族介護者の会（包括運営）  
□ 家族介護者の会（自主運営）  
● 認知症カフェ



八王子ケアラースカフェ わたぼうし	① 旭町 ① おれんじプラス	⑧ 加住 ⑧ 認知症の家族介護者の会 「カーネーション」	⑭ 川口 ⑬ 認知症介護者の会 ⑦ おれんじカフェ川口
家族介護者の会 (介護経験者による自主運営の会)	② 追分 ① 「家族のための介護者交流会」 ② おいわけDカフェ	⑨ 高尾 ⑨ ふれあいの会「認知症 の方を支える家族の会」 ④ あんしんCafeたかお	⑮ 元八王子 ⑭ みんなのかぞく会
① 八王子らむねっと	③ 大横 ② みんなのおしゃべりひろば ③ 妻を介護する夫のつどい	⑩ 館 ⑩ 認知症みんなの会 グリーン・ピース ⑤ 認知症みんなの会 グリーン・ピース	⑯ もとはち南 ⑮ MALECADEの 憩いの会 ⑧ もとはちカフェ
② おれんじカフェごちゃまぜ	④ 大和田 ④ 男性介護者の会	⑪ 長房 ⑪ 認知症家族介護者 ・支援者交流会	⑰ 由井
③ 認知症家族介護者の会 「ひだまり」	⑤ 子安 ⑤ OOWADA おれんじカフェ ⑤ 家族介護者のつどい	⑫ 長沼 ⑫ 認知症介護者家族会 ⑬ ゆず家族会	⑱ 堀之内
④ 介護家族の会 「青い空」	⑥ 中野 ⑥ 家族介護者のつどい ⑥ 家族介護者のつどい	⑬ 恩方	⑲ 信松院
認知症カフェ (法人等による運営の会)	⑦ 石川 ⑦ 男性介護者の会	⑭ 南大沢 ⑭ 認知症介護者家族会 ⑮ ゆず家族会	⑳ 由木東
⑨ みんなの居場所 カフェリボン	⑧ 中野 ⑧ 家族介護者のつどい ⑧ 家族介護者のつどい	⑯ 南大沢 ⑯ 認知症介護者家族会 ⑰ ゆず家族会	㉑ 由木東
	⑨ 中野 ⑨ 家族介護者のつどい ⑨ 家族介護者のつどい	⑰ 南大沢 ⑰ 認知症介護者家族会 ⑱ ゆず家族会	㉒ 由木東

4. 介護家族の会「青い空」

(日時) 各月第1水曜日  
(場所) 偶数月 13:00~15:00 北野南部会館2階 八王子市北野台5-48-1  
奇数月 14:00~16:00 数井クリニック 1階オフィス 八王子市打越町2001-16田代ビル



(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター長沼 042(648)4340  
「青い空」は介護の仲間が集う場所。介護する私たちが、共に元気になりましょう。支援センターのアドバイスも受けられます。

家族介護者の会（高齢者あんしん相談センターや法人による運営）

1. 家族のための介護者交流会

(日時) 毎月1回 月の下旬の火曜日か木曜日 14:00~15:30  
(場所) 八王子市中央図書館 3階 第2会議室 八王子市千人町3-3-6

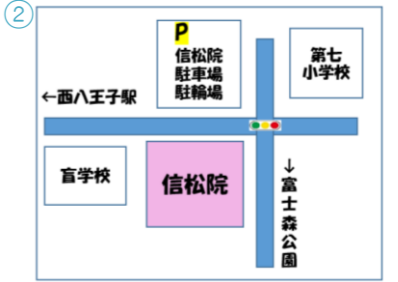
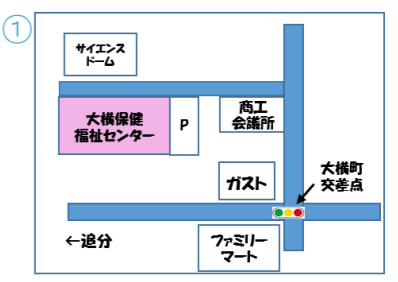


(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター追分 042(686)1713

介護が始まったばかりの方、介護の大先輩、専門職など参加者が、ざっくばらんに安心してお話ができる場となっています。介護関係の情報誌や本の貸出しなども行っています。みなさまのご参加をお待ちしております。

2. みんなのおしゃべりひろば

(日時) ① 偶数月の第4月曜日 14:00~15:30  
② 奇数月の第4月曜日 14:00~15:30  
(場所) ① 大横保健福祉センター 八王子市大横町11-35  
② 信松院 八王子市台町3-18-28



(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター大横 042(634)8666

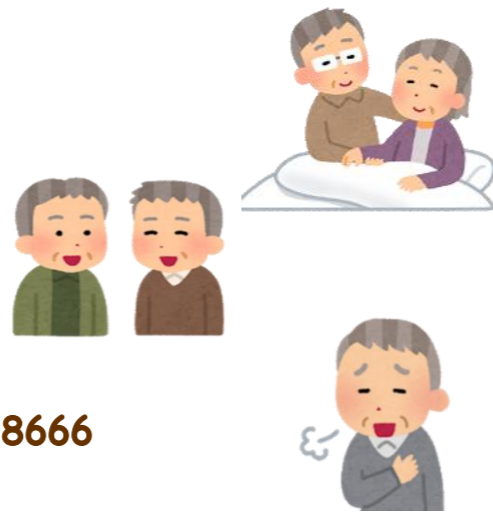
認知症の家族介護者の方同士の交流の場です。経験者、もしかしたら今後経験するかもしれない方も歓迎。みんなでおしゃべりしませんか？お近くの会場を選んでご参加ください。

### 3. 妻を介護する夫のつどい

(日時) 2か月に1回ほど 10:30~11:30

(場所) お問い合わせ下さい

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター大横  
042(634)8666



■ 「介護は女性がするもの」というのは昔の話。  
「夫」だからこそその悩みや思いをお互いに語り合える場所です。

### 4. 男性介護者の会

(日時) 2~3ヶ月に1回ほど  
※事前に問合せ先にご連絡の上ご予約をお願いしております。

(場所) 大和田市民センター

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター 大和田 042(649)3280

■ R5年10月から開始した新しい会です。現在介護をしている方、以前介護をしていた方が日頃の悩みや介護に対する思いなどをお話ししほっとする場を目指しています。中心となりお話ししてくれる地域の方の都合により不定期開催ですので、興味がある方はお気軽にお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしております。



### 5. 家族介護者のつどい

(日時) 2ヶ月に1度 最終火曜日 13:30~15:00

(場所) ケアラーズカフェわたぼうし

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター 子安 042(649)6020

■ 介護についてお話してみませんか。認知症サポーターのフォローアップ講座を受講した介護の先輩と一緒に参加しています。語り合うことで解決の糸口が見えてきたり、新たな気づきが得られるかも…。お菓子とお飲み物でちょっと一息しませんか。少人数でやっていますので、じっくりとお話ができますよ。



八王子ケアラーズ☕カフェ

わたぼうし

八王子市認知症家族サロン

さりげなく あなたのそばに わたぼうし

認知症のこと、介護のこと、生活の不安について話したい、人とつながりたい方など…  
どうぞお気軽にお越しください。

#### 〈専門職との個別相談会〉

#### お気軽相談はじめの一步

認知症疾患医療センター平川病院の医療ソーシャルワーカーと高齢者あんしん相談センターのスタッフが対応します

お気軽にお問い合わせください。

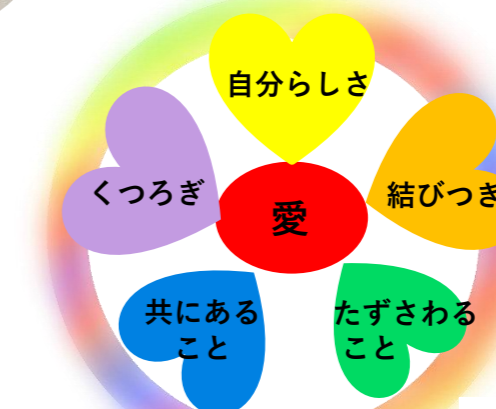
毎月第2水曜日(要予約)

#### 〈悲しみを語る会〉

#### さわかい Sawakaiこころ

ご自身の気持ちや体験を安心して語り合える会です  
大切な人との離別、死別による孤独、病気による健康不安、悲しみや不安を話したい方ならどなたでも参加いただけます

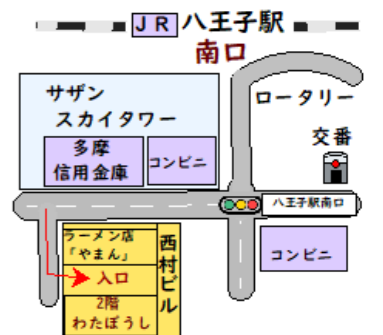
2ヶ月に1回最終火曜日(要予約)



出典:DCM(認知症ケアマップ)第8版:「理念と実践」より  
(ブラッドフォード大学認知症ケア研究グループ出版、  
認知症介護研究研修大府センター日本語版編集)

#### 〈営業日・時間〉

火曜日~土曜日10時~16時 ※祝日・日・月はお休みです。  
電話相談も受け付けています 042(686)2779



## 8. もとはちカフェ

(日時) 毎月第2土曜日、第3土曜日、第4土曜日に下記の会場で開催しています。



毎月第2土曜 13:30~15:30	毎月第3土曜 13:30~15:30	毎月第4土曜 13:30~15:30
<b>高齢者あんしん相談センター もとはち南</b>  元八王子町2-1964-2 宮崎ビル101 電話: 042-673-6241	<b>小規模多機能 快杜</b>  元八王子町2-1162-1 電話: 042-664-1804	<b>ケアセンター 桜並木</b>  元八王子町2-1299-1 電話: 042-673-3381

※ 開催場所での取り組みを工夫しているので開催内容の詳細は各会場へお問い合わせください。

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター もとはち南  
042 (673) 6241

■ 認知症に関心のある方、どなたでも参加ができます。参加された方のお名前の確認は特に行っていません。お気軽にお立ち寄りください。ご相談も随時受け付けております。



## 6. ふくろうカフェ

(日時) 毎月第4金曜日 13:30~15:00  
(祝祭日はお休み)

(場所) 都営中野団地 第2集会所  
八王子市中野山王3丁目アパート15-1号棟北  
※ 事前に包括中野にご連絡の上ご予約をお願いしております。

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター中野  
042 (620) 0860

■ 「愚痴をこぼしたい」「誰かに話を聞いてもらいたい」「介護の情報を得たい」そんなことはありませんか？まずはお気軽にお立ち寄りください♪



## 7. 男性介護者の会(メンケア)

※ 定員10名程・事前の申し込みをお願いいたします

(日時) 偶数月、第2土曜日 10:00~11:30

(場所) はちまるサポート石川  
石川町481番地石川事務所2階

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター石川 042 (631) 0071

■ 男性同士だからこそ分かり合える、困りごとや悩みをわかちあいませんか？参加される皆様のご要望に沿った、介護や健康などに関する知識やスキルを、テーマごとにお招きする講師の方に分かりやすく解説していただきます。毎回、多くの男性介護者の方にご参加いただいております。



## 8. 認知症の家族介護者の会「カーネーション」

(日時) 毎月第2月曜日 13:30~15:00  
※祝日の場合は第3月曜日

(場所) 高齢者あんしん相談センター加住 面談室  
八王子市加住町1-170-2 加住事務所内

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター加住  
042(692)3211



バスでお越しの場合純心女子学園行「左入」バス下車徒歩2分

■ 家族会「カーネーション」は、認知症の方を介護されているご家族同士の交流の場です。困りごとを相談したり、お互いにアドバイスあったり、気兼ねなくおしゃべりをして、息抜きをしませんか？自由でアットホームな会です。お気軽にどうぞお越しください！



## 9. ふれあいの会「認知症の方を支える家族の会」

(日時) 毎月第4月曜日 13:30~15:30  
(場所) イトーヨーカ堂八王子店2階  
紳士服売り場前スペース 狭間町1462-1  
(参加費) 無料



(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター高尾 042(668)2288

- 昭和59年に認知症の講演会に参加した家族が中心となって始まった会です。現在はイトーヨーカ堂八王子店2階紳士服売り場前スペースをお借りして開催しています。月に1回同じ悩みを抱えた家族が集まり、介護の苦勞を分かち合い、ストレスを発散し、少しでも気持ちよく介護ができるよう、皆で支え合っていく会です。お気軽にお越しください。

## 10. 認知症みんなの会「グリーン☺ピース」

(日時) 2ヶ月に1回 (偶数月の午後)  
(場所) 横山南市民センターなど



(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター館

042(673)6425

- ご本人・ご家族・支援者など誰もが交流できる会です。ここには悩みを受け止めてくれる仲間がいます。専門職もあり、相談もできます。参加しやすいように曜日を固定しておりません。お気軽にお問い合わせください。

## 5. 認知症みんなの会「グリーン☺ピース」

(日時) 2ヶ月に1回 (偶数月の午後)  
(場所) 横山南市民センターなど



(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター館

042(673)6425

- ご本人・ご家族・支援者など誰もが交流できる会です。ここには悩みを受け止めてくれる仲間がいます。専門職もあり、相談もできます。参加しやすいように曜日を固定しておりません。お気軽にお問い合わせください。

## 6. おはぎcafé

(日時) 隔月1回 第3土曜日 10:00~11:00  
長房圏域(長房町・並木町・城山手)の方のみ  
(場所) コピオ長房コピテラス  
長房町340-12 コピオ長房 1階



(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター 長房

042(629)2530

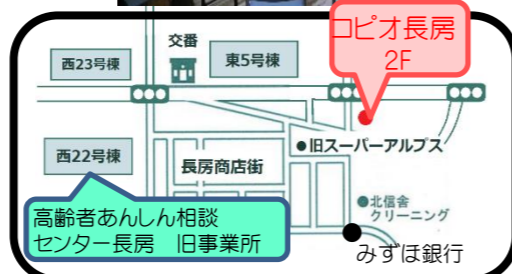
- おはぎcaféは認知症当事者と家族介護者と支援者が交流できる認知症カフェです。認知症サポーターの方(地域のボランティアの皆様)・商業施設・地域密着型サービスのお力をお借りして開催しています。現在は、長房圏域の方のみに限定させていただいております。

## 11. 認知症家族介護者・支援者交流会

(日時) 2か月に1回 10:00~11:30  
(場所) 長房町340-12 コピオ長房2F



(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター長房  
042(629)2530



- 認知症当事者、家族、介護者だけでなく支援者の方もご参加いただけます。認知症関連の知識が得られる会です。

JR西八王子駅北口より西東京バス利用「長房団地」または「城山手」行バス「児童館前」下車徒歩約3分  
または「長房センター」下車徒歩約2分

## 7. おれんじカフェ川口

(日時) 毎月第2月曜日 10:00~11:30  
(場所) 川口事務所 2階 大会議室



(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター 川口

042(654)5475

- お話をしたい、聞いてほしい…。認知症のことを聞きたい、介護のことを聞きたい。ちょこっと休憩したい、コーヒーが飲みたい！認知症の本人やその家族、地域住民や専門職、大人も子どもも誰でも参加できる集いの場です。みなさまの参加をお待ちしています。 ※参加費200円がかかります。ご了承ください。

## 2. おいわけDカフェ

(日時) 1~2か月に1回 14:00~15:30  
(詳細はお問合せ下さい)

(場所) 八王子市中央図書館 3階 第1・2会議室  
八王子市千人町3-3-6

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター追分  
042(686)1713



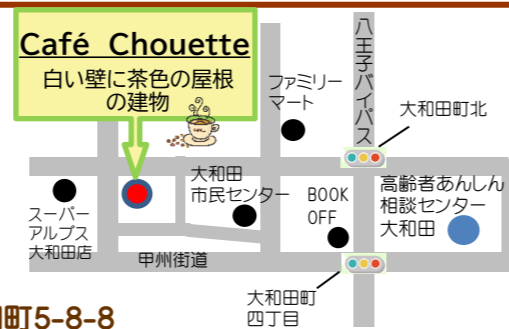
■ 元喫茶店のマスターが入れるおいしいコーヒーを飲みながら、お話しませんか。認知症について知りたい方、心配な方、ご本人、ご家族、専門医、精神科看護師、薬剤師、認知症地域支援推進員等、老いている方も若い方も(おいもわけも)、誰もが水平な関係で参加し、悩みも相談することができます。

## 3. OOWADA おれんじカフェ

(日時) 毎月第3木曜日 15:30~16:30  
※ 事前申込制

(場所) café Chouette (カフェ シュエット)  
※スーパーアルプス大和田店隣 八王子市大和田町5-8-8

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター大和田  
042(649)3280



■ 本格的なコーヒー・季節の手作りスイーツを楽しみながら、日頃の悩みを話したり、介護のアイデアを交換したり、昔話を楽しんだり・・・地域の皆で語りませんか？ 認知症の御家族を介護している方、認知症当事者の方も一緒にお待ちしています。参加費として飲食代500円がかかります。

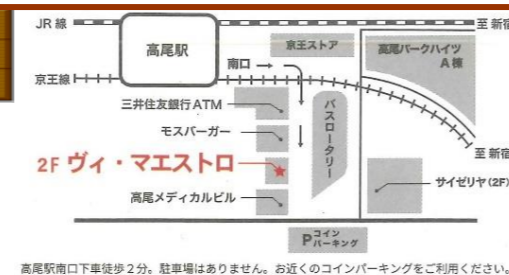
## 4. あんしんCafeたかお

(日時) 第2・第4火曜日 11:00~13:00  
※ 申込み不要・出入りも自由です

(場所) ヴィ・マエストロ 店内  
初沢町1231-5栄和ビル2階

(参加費) 300円

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター高尾  
042(668)2288



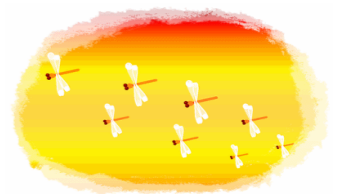
■ 「最近ちょっと忘れっぽくなった」「物をなくすようになった」「外出する事や人と話す機会が減ってきた」…など毎日の暮らしの中で気になること、心配なこと、聞いてみたいことなど、あれやこれや。お茶を飲みながら一緒に話をしてみませんか？

## 12. 家族介護者教室「夕やけ小やけ」

(日時) 2か月に1回(奇数月) ※リモート開催も適宜

(場所) めじろ台第一会館 八王子市めじろ台4-12-1

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センターめじろ 042(669)3070



■ テーマごとに講師をお招きし、学びを深める機会や交流会を通し情報交換や息抜きする場としてご利用いただいております。実際に介護をされている方だけでなく、これから介護が始まる方や介護に関心がある方など、様々な方にご参加いただいております。お気軽にお問い合わせください。

## 13. 認知症介護者の会

(日時) 毎月第4金曜日 10:00~11:30

(場所) 川口事務所 2階 中会議室

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター川口 042(654)5475



■ 認知症の方を介護されていて、戸惑いや困りごとはありませんか。認知症なのかも…と思いながら介護をしていませんか。…一緒にお話をしましょう。ストレス発散、ちょこっと休憩、経験者からのアドバイス！なんでもOK！みなさまの参加をお待ちしています。

## 14. みんなのかぞく会

(対象) 地域の方々(どなたでも参加できます)

(日時) 毎月第2金曜日 14:00~16:00  
※ 事前申込制

(場所) 元八王子市民センター2階会議室

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター元八王子  
八王子市大楽寺町419-1元八事務所内 042(623)1021



■ ご家庭で介護している方が、不安や悩みを話したり、ご自身の介護経験を語る場です。「日頃の困りごとを聞いてほしい。」「ほかの方の経験を参考にしたい。」「認知症のことをもっと知りたい。」「今の気持ちを聞いてほしい。」「仲間が欲しい。」「介護について知りたい。」などお気軽に情報交換の場としてご利用ください。

(※自主運営の会になりました)

## 15. MALECADEの憩いの会(男性介護者の会)

(日時) 毎月第2土曜日 10:30~11:30  
(祝日等により休みまたは振替あり)

(場所) 高齢者あんしん相談センターもとはち南  
元八王子町2-1964-2 宮崎ビル101

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センターもとはち南  
042(673)6241

(自主運営 代表:小松)

- 介護に悪戦苦闘している方、どういう風に対応したらいいのか迷っている方、すでに介護は終えたけど同じ経験をされた方など…気軽に相談したり学びあったりしてみませんか?お気軽にご連絡ください。



## 16. 認知症介護者家族会

(日時) 毎月第2土曜日 14:00~15:30

(場所) クリエイト薬局八王子堀之内店  
堀之内2-10-29

(お問合せ) クリエイト薬局薬剤師:原 042(677)8891  
高齢者あんしん相談センター堀之内  
042(679)1114

- 認知症専門の薬剤師が主催しています。介護・福祉の専門職も参加し、様々なご相談に対応しています。お気軽にお問い合わせください。



## 17. ゆず 家族会

(日時) 毎月第4金曜日 (祝日の場合変更あり)  
13:30~15:00

(場所) コミュニティサロン プレジール  
上柚木2-2-4 プレジール南大沢1F

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター堀之内 042(679)1114

- 認知症の診断を受けた方や心配のある方を介護されているご家族の皆さまと一緒に日常のお困りごとや悩みなどを話し合う集まりです。介護の体験者や認知症専門薬剤師、認知症対応テイサービス管理者等の専門職も参加します。お気軽にお立ち寄りください。



## 18. 認知症家族介護者の会

(日時) 2か月に1回(偶数月) 第2水曜日 14:30~16:00

(場所) 南大沢市民センター

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター南大沢 042(678)1880

- 日頃抱えている悩みを共有し、情報交換・介護の相談などを行います。「一人じゃない」「仲間がいる」そんなホッとできる場所を目指しています。

## 19. 認知症家族介護者の集い

(日時) 奇数月 第4土曜日 13:30~15:00

(場所) 由木東市民センター 和室

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター由木東  
八王子市鹿島111-1 由木東事務所内 042(689)6070

- 『認知症家族介護者の集い』は、認知症のご家族を介護している人どうしがつながる場です。介護経験者と専門職も参加しますので、日々の生活のこと介護の悩みなど、おひとりでお悩みを一緒に考えていきませんか。



## 認知症カフェ(高齢者あんしん相談センターや法人による運営)

### 1. おれんじプラス

(日時) 毎週木曜日 10:00~11:30開催  
(祝日は除きます)

(場所) まちの駅八王子CHITOSEYA  
(八王子夢美術館前) 八日町3-15  
「八日町四丁目」バス停下車

(お問合せ) 高齢者あんしん相談センター旭町  
042(648)8331

- 認知症に関心がある方もない方も、誰でも参加できるおしゃべりの場です。気軽な気持ちでお立ち寄りください。参加費200円でコーヒー、紅茶、ジュース付きです。

