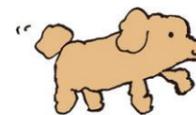


八王子の家族介護者の会 & **プキ** 認知症カフェ リスト 情報



この冊子に掲載されたつどいの場合は、
場所、日時などご都合に合わせて、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？



令和6年 10月
八王子ケアラースカフェわたぼうし

わたぼうし

八王子市認知症家族サロン

さいげなく 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。

すべての人にささげる

運営10箇条

1. 安心して過ごせる
2. 思いを吐き出せる
3. いつでも相談できる
4. 希望を伝えられる
5. 暮らし方を見つけられる
6. 認知症への理解が深められる
7. 立場を超えて平場で出会える
8. その経験が誰かを支える
9. ともに学べる
10. 世代をこえてつながれる

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うことができる場です。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つくる、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。体験を語り合うことや体験を聴くことで、新たな気づきを得て、気持ちが軽くなることを期待されます。



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

10. LinNa にじいろDカフェ

〔日 時〕 毎月第1火曜日 10:00～12:00

〔場 所〕 LinNa HEALTHY LIFESTYLE
南大沢2-204-8

〔参加費〕 カフェメニューを1品以上注文

〔お問合せ〕 LinNa 042-680-8754

〔主 催〕 LinNa



■ ヨガスタジオやリラクゼーションサロンを併設しているカフェ。0歳から100歳まで集まった方々と自由におしゃべりできる会です。心が軽くなり笑顔が広まる南大沢のパワースポットを目指しています!!高齢者あんしん相談センター南大沢の職員さんからアドバイスをを受けたり相談もできます。

11. いずみ・にじいろDカフェ

〔日 時〕 毎月第2木曜日 13:00～14:30

〔場 所〕 子育て広場いずみ 南大沢5-12

〔参加費〕 無料 (いずみカフェ¥50で利用可)

〔お問合せ〕 高齢者あんしん相談センター南大沢
042(678)1880

〔主 催〕 いずみ・にじいろDカフェ



■ 認知症があってもカフェに行きコーヒーを飲み、楽しく人と交流する。そんな地域で誰もが安心して参加できる認知症カフェでありたいと思います。

12. おかえり喫茶×にじいろDカフェ

〔日 時〕 毎月第4月曜日 11:00～13:00

〔場 所〕 トミンハイム鎌水コミュニティサロン

〔参加費〕 770円 (ランチ代と飲み物代込み)

〔お問合せ〕 高齢者あんしん相談センター南大沢
042(678)1880

〔主 催〕 おかえり喫茶 大久保(社会福祉士) 長尾(認知症サポーター)



■ 地域で自分らしく楽しく生きていく そんな誰にとっても優しく寛容な地域にみんないつか行く道! 通るかもしれない道! みんなで通ればこわくない! この場所で繋がっていきましょう。

7. おれんじカフェごちゃませ

【日時】 毎月第4土曜日 13:30~15:30
※ 事前に問い合わせ先へ第4木曜日迄にご予約をお願いいたします。

【場所】 八王子市散田町5-14-8
【参加費】 500円 (中学生以下無料)
【お問合せ】 古田 080-1250-3706



■ 楽しくおしゃべりませんか!! 手作りスイーツをご用意いたします。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!! お誘い合わせてご参加くださいませ! お申込みお待ちしております。
参加費(スイーツ・飲み物代)500円となります。

8. 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円かかります。ご了承ください。

9. もとはちカフェ

【日時】 毎月第2土曜日、第3土曜日、第4水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

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
電話:042-673-6241

毎月第3土曜
13:30~15:30

小規模多機能 快杜

元八王子町2-1162-1
電話:042-664-1804

毎月第4水曜
13:30~15:30

ケアセンター 桜並木

元八王子町2-1299-1
電話:042-673-3381

※ 開催場所で行き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。



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6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

八王子ケアラズカフェ 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 ⑧ 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 妻を支える夫のつどい	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 ⑨ もとはちカフェ
② おれんじカフェごちゃませ (オンライン)	④ 大和田 ④ 男性介護者の会 ③ OOWADA おれんじカフェ	⑪ 長房 ⑪ おはぎcafé(認知症当事者 介護者支援者交流会)	⑰ 由井 ⑱ 長沼 ⑲ 由木 ⑮ 認知症介護者家族会 ⑯ ゆず家族会
③ MALECADEの 憩いの会	⑤ 子安 ⑤ 家族介護者のつどい	⑫ めじろ ⑫ 家族介護者教室 「タヤけ小やけ」 ⑥ えいせいオレンジカフェ	⑳ 南大沢 ⑰ 認知症家族介護者の会 ⑩ LinNaにじいろDカフェ ⑪ いずみにじいろDカフェ ⑫ おかえり喫茶×にじいろ Dカフェ
④ 認知症家族介護者の会 「ひだまり」	⑦ おれんじカフェごちゃませ	⑬ 恩方	㉑ 由木東 ⑱ 認知症家族介護者の集い
⑤ 介護家族の会「青い空」	⑬ みんなの居場所 カフェリボン		
認知症カフェ (法人等による運営の会)	⑭ カフェ・さくら		

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 会議室
旭町8-10比留間ビル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〕 古田 080-1250-3706



■ 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. 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。



4. あんしんCafeたかお

〔日 時〕 第2・第4火曜日 11:00~13:00

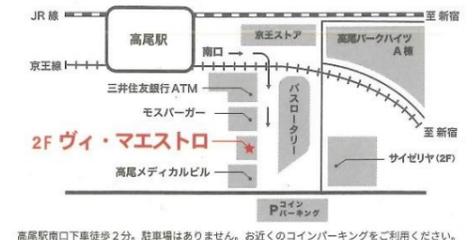
※ 申込み不要・出入りも自由です

〔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めっきり少なくなってきた」…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？

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

〔参加費〕 無料

〔お問合せ〕 高齢者あんしん相談センター 館
042(673)6425



■ もともとは家族会でしたが、ご本人や支援者の参加が増えて認知症カフェになりました。ご夫婦、親子など一緒に参加できます。ご本人、ご家族それぞれに分かれて話をするため、同じ仲間にも自分の悩み事を話せる場となっています。

6. えいせいオレンジカフェ

〔日 時〕 毎月第2火曜日 14:00~15:30

〔場 所〕 カフェ チロル めじろ台3-46 永生病院隣

〔参加費〕 100円 (飲み物・茶菓子付き)

〔お問合せ〕 高齢者あんしん相談センター めじろ
042(669)3070



■ 永生病院の看護師さん等と高齢者あんしん相談センターが主催で行っています。物忘れなどの心配がある人や、そのご家族、介護や福祉の専門家、そして地域の皆さんが気軽に集うことが出来るカフェです。お好きな時間にお越しください。申し込み不要です。ご参加お待ちしております。

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。



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〕 包括追分 会議室

〔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



■ 日頃の悩みを話したり、昔話を楽しんだり、介護のアイデアを出し合ったりしています。本格的なコーヒーと手作りスイーツ付きです。認知症ご本人、そのご家族、認知症が気になる方でもお待ちしております。一緒におしゃべりしませんか？参加費として飲食代500円がかかります。

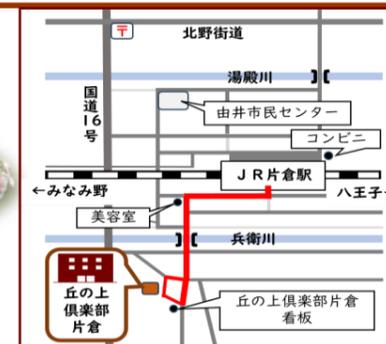
4. 認知症家族介護者の会《ひだまり》

〔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。



5. 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	奇数月	13:30~15:30
	北野南部会館2階		数井クリニック1階オフィス
	八王子市北野台5-48-1		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。



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



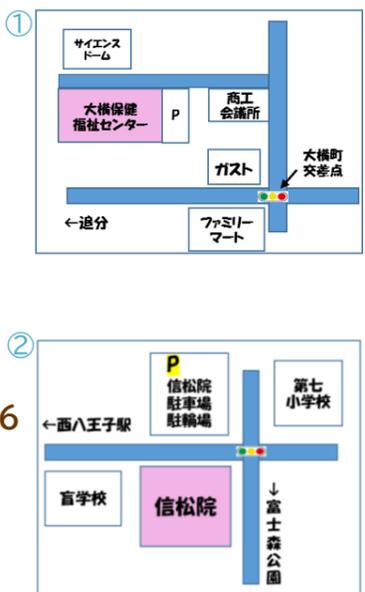
■ 介護が始まったばかりの方、介護の大先輩、専門職など参加者が、ざっくばらんに安心してお話ができる場となっています。介護関係の情報誌や本の貸出しなども行っています。みなさまのご参加をお待ちしております。

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



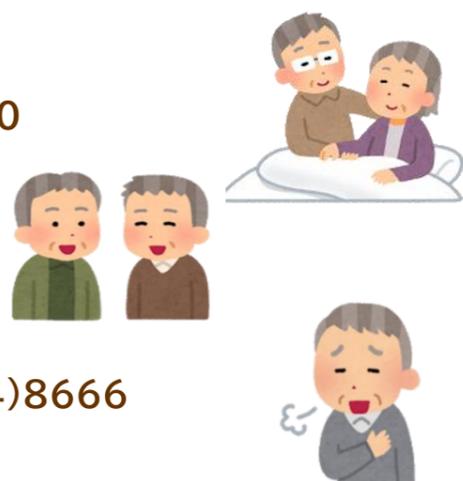
■ 認知症の家族介護者の方同士の交流の場です。経験者、もしかしたら今後経験するかもしれない方も歓迎。みんなでおしゃべりしませんか？お近くの会場を選んでご参加ください。

3. 妻を支える夫のつどい

〔日 時〕 2か月に1回ほど 10:00～11:30

〔場 所〕 お問合せ下さい

〔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。

16. 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〕 高齢者あんしん相談センター 由木 相談室
下柚木2-10-6 由木事務所内

〔お問合せ〕 高齢者あんしん相談センター 由木 042(679)1114
下柚木2-10-6 由木事務所内



■ 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などの専門職も参加します。お気軽にお立ち寄りください。

17. 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。

18. 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 042(689)6070
八王子市鹿島111-1 由木東事務所内



■ 『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、おひとりでは抱え込まず一緒に考えていきませんか。

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…と思いつつ介護をしていますが。…一緒にお話をしましょう。ストレス発散、ちょこつと休憩、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)
※ 事前申込制

〔日 時〕 毎月第2金曜日 14:00～16:00

〔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 042(623)1021
八王子市大楽寺町419-1 元八事務所内

■ 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れる場です。「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。

15. 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
八王子市堀之内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 由木 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。

4. 男性介護者の会



〔日 時〕 3～4ヶ月に1回の開催

〔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

■ 介護の経験のある人や現在介護中の人や悩みや介護に対する思いなどの話をしていきます。男性同士で分かち合えることもあると思います。気持ちが楽になったり、ホッとできる場所を目指しています。ご興味ある方はお気軽にお問い合わせください。

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 詳しくは
コチラ→ 

〔お問合せ〕 高齢者あんしん相談センター 子安 042(649)6020

■ ～介護体験を聞いてみませんか～
介護についての情報交換、ヒントや知識が得られるかも…。お茶を飲みながら少し息抜きを試してみませんか？介護中の方、介護を終えた方、これから介護をされる方など、どなたでも、お気軽に参加ができます。



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交流スペース
八王子市石川町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います。

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」バス停下車徒歩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しあったり、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〕 高齢者あんしん相談センター高尾 会議室
八王子市東浅川町 551-1 東浅川保健福祉センター2F

〔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。月に1回同じ悩みを抱えた家族が集まり、介護の苦労を分かち合い、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

〔参加費〕 無料

〔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。専門職もおり、相談もできます。参加しやすいように曜日を固定していません。お気軽にお問い合わせください。

11. おはぎcafé(認知症当事者介護者支援者交流会)

〔日 時〕 偶数月の第3土曜日 10:00~11:15

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 八王子市長房町340-12 1階

〔お問合せ〕 高齢者あんしん相談センター 長房 042(629)2530



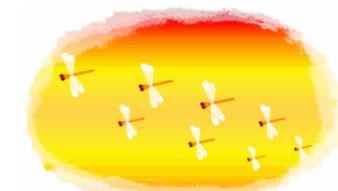
- おはぎcaféは認知症当事者と家族介護者と支援者が交流してほっとできる場です。認知症サポーターの方(地域のボランティアの皆様)・商業施設・地域密着型サービスのお力をお借りして開催しています。現在は、定員スペースの関係上、長房圏域の方のみに限定させていただいております。毎回20人~25人程度参加。

12. 家族介護者教室「夕やけ小やけ」

〔日 時〕 2カ月に1回(奇数月)

〔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活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。