

## チーム名：スマイルオレンジチーム桑園



会場：桑園ふれあいセンター 和室（中央区北7条西15丁目28）

開催頻度/時間：毎週火曜日 13:00～16:30

チームメンバー数：本人3名、家族3名、サポーター23名、その他9名（1回につき約15名参加）

### 活動内容

#### 「ウォーキングと交流」



「1日7000歩が目標」  
「コーヒーが好き」  
「会話を楽しみながら  
元気でいたい」という  
ご本人の希望をもとに  
地域の新しいスポットまで  
のウォーキングとカフェ  
交流が実現した。

#### 「得意の歌を届ける」



「歌が好き」という共通  
点からチームメンバー  
に誘われ参加するよう  
になった歌の活動は、  
独唱やコーラスを披露  
するまでになり、ご本人  
の「好き」が活かされる  
場になっている。

学生時代の話から「北大ウォーキング」も実現

普段の何気ない会話も自然と増えている

### 工夫点



#### 地域にある 繋がりを活かす

民児協・町内会・老人クラブ・サークル・ボランティアなどの繋がりを活かしている。認知症サポート医、医療福祉の専門職などが世話人となっている「オレンジ桑園」とも連携している。ご本人の希望をもとに、地域の商業施設、企業の交流スペースなどで活動することで、地域での顔の見える関係づくりにも繋がっている。

### チームメンバーよりひとこと★チームのアピールポイント★

#### 本人から

「この活動は答えがないから  
難しい。そこにどう価値を  
見出すかだね。」

「自分らしく希望を持って  
暮らすってどういうこと？  
それを見つける活動。」

「今までの考え方に捉われず  
面白いことをやろうよ！」

全国キャラバンメイト協議会で  
最優秀賞を受賞しました！

#### オレンジサポーターから

「認知症のある方のその方らしさ、やりたい  
こと、できることを知り、心が動きました。  
認知症があってもなくても誰もが暮らしや  
すい地域を一緒につくっていきたいです。」



#### 家族から

「ご近所の方からも本人が  
元気になったね！と声を  
かけられて嬉しいです。」



#### オレンジコーディネーターから

「まずは楽しみながらやってみて、認知症のある方が  
好きなこと、得意なことを活かして活躍できる場が  
増えています。地域の様々な関係機関との連携もあり  
希望を持って暮らせる地域づくりが進んでいます。」

## チーム名：スマイルオレンジチーム西19丁目



会場：社会福祉総合センター 会議室（中央区大通西19丁目1-1）

開催頻度/時間：毎週木曜日 13:00～16:00

チームメンバー数：本人3名、家族2名、サポーター8名、その他5名（1回につき約10名参加）

### 活動内容

#### 「映画鑑賞と交流」



「映画が好き」なご本人が持ってきてくださった『父と僕の終わらない歌』のフライヤーから、会話が弾み、チームメンバーとの映画鑑賞が実現。鑑賞後のおしゃべりも楽しめました。

#### 「楽しみ上手のススメ」



楽しみ上手なご本人は日々様々な情報を集めチームでもシェア。ご本人の情報をもとにご本人の案内で市役所のロビーコンサートと展望回廊を楽しむ活動も実現させている。

ご本人からの発信がチームの原動力になる

得意を発揮して「やってみたい」を実現させる

### 工夫点



#### チームメンバーの得意を活かす

札幌の地理や景観に詳しいご本人、楽器演奏が得意なご家族、サポーターは裁縫や調理が得意な方、子ども食堂のボランティア、すこやかクラブの参加者、医療福祉の専門職など、多様なメンバーが集まっており、それぞれの得意を活かすことで、その方らしさを尊重し、認めあう仲間づくりに繋がっている。

### チームメンバーよりひとこと★チームのアピールポイント★

#### 本人から

「外に出なければ出逢えない体験があり仲間がいます。」  
「今日はなんの日？と不安になっても、誘ってもらえる、出かける場所があるというのは幸せなことです。」

札幌市図書・情報館でチームメンバーが活動報告しました！

#### オレンジサポーターから

「自由でフラットな雰囲気がいい。」  
「それぞれの経験から生きてきた証を分かち合い、癒しを感じられる場にもなっています。」



#### 家族から

「家族のやりきれない気持ちにも寄り添うことができる仲間がここにあります。」



#### オレンジコーディネーターから

「魅力的なご本人の存在が、チームの活動意欲に繋がっています。それぞれの想いや日頃の工夫などを語り合う気の置けないチームです。失敗も成功のチャンスになるということ学び合える居場所づくりが進んでいます。」

## チーム名: オレンジの森



会場: 宮の森明和会館

開催頻度/時間: 週1回(13:30~16:30)

チームメンバー数(参加者実人数): 本人 1人、家族1人、サポーター 3人、その他 5~6人

### 活動内容

★**マインドマップ**: 『もし自分が認知症になっても』をテーマに新しい認知症観について一緒に考えています。

★**本人ミーティング**: 本人の希望ややりたいことを話し合い、現実できそうなことをチームメンバーで応援していく活動。

★**森のそうだんしつ**: 「物忘れが心配」「認知症の親の介護が辛い」などの相談に随時対応しています。次年度は「そうだん広場 in オレンジの森」として、ご家族や地域の民生委員さんの“何でも話せる・聞ける・語り合える”場所としての活動を考えています。

★**森の茶房**: 来てくれた方がほっと一息つける憩いの場を目指しています。

### 工夫点



連合町内会・民児協・地元の事業所・ケアマネ等関係機関との連携



MCIの方へのアプローチ・民生委員さんと連携



本人の希望「カラオケリストの作成」を実現



### チームメンバーよりひとこと★チームのアピールポイント★

本人から

「チラシを見て私もこの会に参加したいと思いました。一番年を取ってるけど、みんなに「さっちゃん」と呼ばれて嬉しいです。時々日にちを忘れるけど、迎えに来てくれたりしてありがたいです。」



オレンジサポーターから

オレンジの森は参加者は少ないけどアットホームです。私は独居なので、「さっちゃん」はお母さん、オレンジコーディネーターさんは妹のような感覚でいつも楽しく過ごしています。支援する側とか気負いなく楽しみにして参加しています。(50代女性)

オレンジコーディネーターから



認知症の方やご家族、サポーター、地域の方が自由に出入りできるあったかな拠り所をめざしています。口コミで誘い合って来たり、総合相談でサービスに繋がらない方が自発的に休まず来てくれています。誰もが気負いなく来てくれることをモットーにオレンジサポーターさんと協力しています。



## チーム名: オレンジの山



会場: 円山会館

開催頻度/時間: 月2回(13:30~16:30)

チームメンバー数(参加者実人数): 本人 3人、家族1人、サポーター8人、その他15人

### 活動内容

★マインドマップ: 『もし自分が認知症になっても』をテーマに新しい認知症観について一緒に考えています。

★本人ミーティング: 本人の希望ややりたいことを話し合い、現実できそうなことをチームメンバーで応援していく活動。

★山のそうだんしつ: 「物忘れが心配」「認知症の親の介護が辛い」などの相談に随時対応しています。

★presented by オレンジサポーター: 指圧体験会・珈琲店・編み物マスター(オレンジサポーターによるブース活動) 傾聴ボランティア等々あります。

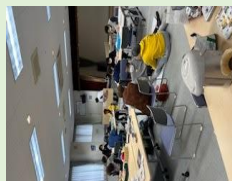
★お山の茶屋: 喫茶ブースでは茶道の心得のある当事者によるお手前開催!

### 工夫点

選べるブース活動: 「ふらりと来てよって〜」がオレンジの山の基本理念。総合相談でサービス拒否の方も気軽にきています。地域の方も認サポを受けてオレンジサポーターの仲間入り!



連合町内会・民児協・地元の事業所・ケアマネ等関係機関との連携



オレンジサポーターさんの活躍

### チームメンバーよりひとこと★チームのアピールポイント★

本人から

「認知症と診断されたとき医師から、みんなと話したり、外出することが大切と言われてオレンジに通っています。温かな雰囲気です。毎回楽しみに通っています」

「ここに来るとだれかが話しかけてくれてあったかい気持ちになります。明日オレンジがあると思うとワクワクして眠れません」



オレンジサポーターから

以前私は認知症の父の介護をしていました。当時は他の人の支援なんて考えられなかったけど、今は、自分の経験を生かして、家族や本人の気持ちに寄り添いたいと思い活動しています。(50代女性)

家では96歳の母の介護をしています。私がオレンジに来るのは自分の為です。いろいろな方と話をして介護で行き詰った気持ちが軽くなるからです(60代女性)



オレンジコーディネーターから

認知症の方やご家族、サポーター、地域の方が自由に入出りできるあったかな拠り所をめざしています。口コミで誘い合ってきて、総合相談でサービスに繋がらない方が自発的に休まず来てくれています。誰もが気負いなく来てくれることをモットーにオレンジサポーターさんと協力しています。



## チーム名: オレンジの丘



会場: こもれびの家(さっぽろ慈啓会)

開催頻度/時間: 月2回(9:00~13:00)

チームメンバー数(参加者実人数): 本人 1人、家族1人、サポーター 2人、その他 3-4人

### 活動内容

★マインドマップ: 『もし自分が認知症になっても』をテーマに新しい認知症観について一緒に考えています。

★本人ミーティング: 本人の希望ややりたいことを話し合い、現実できそうなことをチームメンバーで応援していく活動。

★丘のそうだんしつ: 「物忘れが心配」「認知症の親の介護が辛い」などの相談に随時対応しています。

★丘の上のオレンジ珈琲店: “珈琲を飲んで心がふわっと軽くなる”  
そんな地域のよりどころを目指しています。

★塗り絵や折り紙・手芸・写経など: 手先を動かし・おしゃべりを楽しみます。

### 工夫点

参加者の情報を包括内で共有し会話を盛り上げ  
アットホームな雰囲気!



坂道を登ってくる方が多いので珈琲でおもてなし。

### チームメンバーよりひとこと★チームのアピールポイント★

本人から

なんだか分からないけど、友人に誘われてきました。歌を歌ったり、なんか楽しいと思いました。(80代女性)

私は写経を目的に来ています。もう般若心境を3枚もかきました。自分の棺桶に入れてもらおうと一生懸命書いています。(99歳女性)



オレンジサポーターから

昔は喫茶店を経営していました。美味しい珈琲を淹れてお待ちしています。(85歳男性)

昔は家庭科の先生でした。手芸のことならちょっと詳しいです。ここでは来てくれた方が短時間で作れるようなフェルトワッペンと一緒につくっています。年をとってもお役に立てることがあるのは嬉しいことです。(80代女性)

オレンジコーディネーターから

認知症の方やご家族、サポーター、地域の方が自由に入出できるあったかな拠所をめざしています。ロコミで誘い合って来たり、総合相談でサービスに繋がらない方が自発的に休まず来てくれます。誰もが気負いなく来てくれることをモットーにオレンジサポーターさんと協力しています。



## チーム名:スマイルオレンジチーム幌西

会場:幌西ほうおん

開催頻度/時間:毎週水曜日 10-12時

チームメンバー数(参加者実人数):本人1人、家族0人、サポーター5人、その他29人

### 活動内容

※啓発グッズの作成、配布を通じて社会貢献を考えるきっかけづくり

ロバ隊長つくりを通して社会貢献を考える



・参加者の得意なことを、関心のあることからできそうなことをメンバーとともに考える。

手芸作品の制作

・認知症普及啓発イベント(やまなはオレンジフェスタ)でアクリルたわしを配布

・認知症サポーター養成講座を受講する小学生向けの、ロバ隊長を制作。

・介護施設(GHひまわり)向けに、ケアマフの制作し、寄贈



### 工夫点

関係機関とのネットワークづくり



・ケアハウス、カームヒル西円山の職員および住人の方に協力をいただき、チームで作り切れない分の制作を依頼した。拠点に集えなくても特技を生かす場となった。

・ヒンメリを紹介してもらい、拠点活動にも採用した

地元のお店・事業所との連携



・幌西ほうおんは、生活介護・就労継続支援B型(多機能型)・短期入所施設。バリアフリーで高齢者も出入りしやすい

・正面にカフェがあり、集まりの帰りに参加者が食事をして交流を深めている

### チームメンバーよりひとこと★チームのアピールポイント★

本人から

・年齢や病気とともに、できない事が増えて、落ち込むこともあります  
・ここは雰囲気もよく、気負わず参加できます。  
・居場所があることが嬉しいです。沢山の人が知って参加してほしいですね



オレンジサポーターから

・制作するのが好きな人、今までした事がなかった人も、教え合いながら和気藹々と作っています  
・手を動かしながらだと、自然に会話が弾みます



オレンジコーディネーターから

・2025年6月に開設、少しずつ活動をしていることが周知されてきました。雨や雪の日も「散歩がてら遊びに来たよ」という方もいます  
・今後は、近隣の病院、薬局、商店などにも広報して、元気な段階から地域の通いの場、活躍の場として、活用されてきたいです

# チーム名:スマイルオレンジチーム山鼻

会場:中央区第3地域包括支援センター会議室

開催頻度/時間:毎週金曜日 13時-16時

チームメンバー数(参加者実人数)合計:本人2人、家族0人、サポーター6人、その他16人

## 活動内容

※啓発グッズの作成、配布を通じて社会貢献を考えるきっかけづくり

ケアマフづくりを通して社会貢献を考える



・参加者の得意なことを、関心のあることからできそうなことをメンバーとともに考える。

手芸作品の制作

・認知症普及啓発イベント(ファミリークリニックさっぽろ山鼻やまなは主催の、「やまはなオレンジフェスタ」)でアクリルたわしを配布

・認知症サポーター養成講座を受講する小学生向けの、ロボ隊長を制作。

・介護施設(GHひまわり)向けに、ケアマフの制作し、寄贈



## 関係機関とのネットワークづくり

やまはなオレンジフェスタ



様々な活動  
・「やまはなオレンジフェスタ」では、山鼻でらすと、チームオレンジの参加者がそれぞれの活動に誘い合う、  
・さくら薬局に健康測定機器の貸与協力を得た。セルフケア促進になった

・静修高校放送局に依頼し、包括とチームオレンジの活動動画を投影、周知を計った

あいうるカフェ

**あいうるカフェ**  
開催のお知らせ

今回は、皆さまからのご要望が多かった「お菓子をテーマにした健康講座です!」また、健康などに関する日々の関わりごと、お悩みのご相談も受けします。  
是非、この機会に「あいうるカフェ」に足を運んでみてください!

講 話 「おくすりの最適なタイミング」  
～服用時刻で変わる効果と安全性～  
医療法人社団 土田病院 薬剤科 科長 松倉 範明

日時: 2025年 12月 5日(金)  
14:00~16:00

会場: 土田病院内 1階 会議室  
札幌市中央区南21条西9丁目2-11

定員: 30名(先着順) 参加費: 無料

【申し込み・お問い合わせ】  
申込期間: 2025年 11月 4日(火)～  
～11月 28日(金)迄  
受付時間: 平日 9:00~17:00  
電話: 011-531-7013 (代表)

\*申し込みの際に、「あいうるカフェ」の件でお伝えし、  
\*参加する方の氏名・住所・連絡先もお願いたします

・土田病院主催の「あいうるカフェ」にオレンジのメンバーと同行参加。  
・地域に開かれた活動に参加し、元気な段階で病院に足を運び早期発見につながる学習と、経験ができた

## チームメンバーよりひとこと★チームのアピールポイント★

本人から

・コロナ禍まで児童会館で読み聞かせをした方、就労中から20年以上朗読サークルに通った方が、拠点活動で出会い、朗読会が誕生しました。  
・年齢や病気とともに、できない事はあります  
・好きだったことで、周りから喜んでもらえるのが嬉しいです



オレンジサポーターから

・制作をするのが好きな人、今までしたことがなかった人も、教えあいながら、和気あいあいと作っています。  
・手を動かしながらだと、自然に会話が弾みます



オレンジコーディネーターから

・2024年に開設、口コミで周知され、座り切れないほどの来場者であふれる会も出てきました。  
・サポーターさん、常連さんから「今日はこの活動をしてみたい」と発案があり、希望を取り入れて「また来たい、お友達を誘ってみます」と笑顔がみられます

