

キャラバン・メイト 実践報告

青葉区キャラバン・メイト連絡会 会長
金子 浩之

1 はじめに

- キャラバン・メイトになろうと思ったきっかけ

はまロードと言う、横浜市が進めている緑化事業（ボランティア活動）で出会った方々の話題として、認知症が出ました。ですが・・・私が認知症の話題についていけなかったのが始まりでした。

私は郵便局で働いており、先ほどの話題から、そう言えばあの方・・・とか、何度も通帳を再発行されるあの方・・・とか、それはもの忘れなのか？・・・それとも認知症なのか？・・・
分からない事が多く、気になってきました。

気になって認知症を調べると、認知症には波がある事が分かりました。
また、「良いイメージが残ると気持ちが穏やかになり、症状の進むスピードもゆっくりになる」と言う事を知りました。正直びっくりしました。
町全体で取り組む事が出来たら素晴らしいだろうな～と当時思った事を覚えてます。

その後、キャラバン・メイトと言う資格がある事を地域ケアプラザの方に教えていただき受講しました。

取得時に、「ドキドキ・わくわく」した感じは、未だに覚えています。
後ほど、写真などで活動のご説明をさせていただきます。

2 青葉区キャラバン・メイト連絡会立ち上げについて

- ・当時、青葉区役所主催の認知症キャラバン・メイト全体総会を開催していたので参加しました。

総会の一コマで、各グループに分かれて、情報共有や意見交換がありました。

意見交換で、様々な意見や悩みがある事を知りました。

初参加の私も、こんなに多くの意見が出るんだと驚きました。

- ・意見交換会で出たのは、

- ①メンバーが既に固まっているので、新規に資格を取得した人はチームオレンジに入りづらい。

(各地域ケアプラザごとにチームオレンジというのがあり、サポーター養成講座を開催している)

- ②他のチームオレンジではどのような活動をしているのか？

(既にチームオレンジで活動している方)

- ③小学校や中学校・企業に対して、サポーター養成講座のお手伝いがしたい。

(どの様に小学校や地域企業に対して、サポーター養成講座の話をするのか？)

(企画書や報告書の作り方が分からない)

- ④資格を取得しても、一回も活動をしたことがない。
(取得しても、どこからも連絡がない・取り組み方が分からない)
- ⑤改正点や分からない事など、みんなで気軽に話せる機会が欲しい。
(半年に一度は欲しい)
- ⑥横浜市や青葉区内の認知症関係で、何の活動をいつ開催されているのか？
(情報が無く、どこで開催しているのかも分からない・・・)
- ⑦情報などは欲しいが、個人情報あまり知られたくない。
(気軽に参加したい)

この①～⑦を何とか解決（実現）できないか？との思いから、青葉区役所・キャラバン・メイトの方々と何度も意見交換を致しました。何も無いところからでしたので、連絡会の規約作成から、個人情報の取り扱い、気軽に相談や企画に参加できる体制づくり等について何度も議論を重ねました。

・当初は令和5年4月1日にスタート予定でしたが、上記の体制づくりに難航し1年延びました。そして、令和6年4月1日に青葉区キャラバン・メイト連絡会を立ち上げ、スタート致しました。

本部は、薬剤師の上地さん（クリエイトSD） ・ 介護福祉士の柿本さん（Shields・代表）
星さん（鴨志田地域ケアプラザ） ・ 中尾さん（市が尾郵便局・局長） ・ 金子の5名です。
今後、本部の人数は増やす予定です。

認知症キャラバン・メイト連絡会 風景（総会・区役所）



3 青葉区キャラバン・メイト連絡会 活動について（１）

・先ずは総会で出ていました、意見交換での悩み解消に取り組みました。

◎情報等については、lineチャットを導入しました。

- ①青葉区のキャラバン・メイトであれば、いつでも入会・退会が自由としました。（気軽に参加）
- ②自分の好きな名前で登録のみとし、本名・住所・電話番号の登録は不要として加入しやすくした。
（個人情報不要）
- ③青葉区内の全 1 2 地域ケアプラザ・青葉区役所・横浜市の情報を連携してチャットに発信している。
（情報は常に発信しているので、地域で何をしているのか分からない等は軽減しました）

現在 5 3 名の加入者がおります。

※（スマホをお持ちでない方のご案内は、青葉区役所さまがFAXか郵送にて連絡） 総会の連絡。

サポーター養成講座のメイト参加希望について、lineチャットでの申し込みでは、どこの誰かが分からない為、青葉区キャラバン・メイト連絡会のメールを作成して、そちらに申し込みをする形をとりました。
メール内でメイトさんとの直接やり取りですので、皆さん安心されており、好評をいただいております。

こちら、青葉台地域ケアプラザさまで。

(56)

チームオレンジ共催の「みんなでポッチャ♪」です。

ポッチャは私も参加したことがあります、面白かったです🌟9月13日に開催致します。

既読 49
14:03

キャラバ
連糸



既読 49
14:03

みんなでポッチャ♪

パラリンピックの正式種目のポッチャを
みんなで楽しみませんか

ポッチャの指導をされているあんしんキーパーさんが
誰でも参加しやすい内容にアレンジしていますので
気軽にご参加いただけます♪

チームオレンジ共催

「ポッチャとは？」

ジャックボール（百練球）と呼ばれる白い
ボールに、赤、青それぞれのボールを
当てたり、転がしたり、他のボールに
当てたりしていき目標線に近づけるか
を競います。



日時
9/13(土)
10:00~11:30

場所
若草台地区センター
体育館

- 対象：どなたでも
- 参加費：無料
- 定員：10名程度
- 持ち物：水分補給用のお飲み物、タオル、上履き
- 申込：8月8日（金）10:00～ お電話又は受付にて
青葉台地域ケアプラザ ☎045-988-0222

共催：青葉台地域ケアプラザ（チームオレンジ）、shibuhara cfm、若草台地区センター
※チームオレンジは、認知症の介護家族を支援するために活動するグループです

既読 49
14:13



既読 49
14:14

最後に、青葉台地域ケアプラザによる、「本人ミーティングあおば」が開催されます。

こちらの対象者は、認知症の当事者とそのご家族になります。竹灯籠のワークショップ♪楽しそう(^o^)お伝えさせていただきます🐰 (58)

本人ミーティング あおば



本人ミーティングは認知症と診断された人同士、またはその家族や支援者の人同士が集まり、自身の体験を語り合ったり、日頃感じていることや悩み事などを共有する場です。

自分たちのこれからの暮らしや、認知症になっても安心して暮らせる地域について考えたり、これからやってみたい事などを共有し広げていきましょう。

日時：2025年10月12日（日）
13:30～15:30

場所：青葉台地域ケアプラザ
多目的ホール

内容：13:30～14:30 竹灯籠のワークショップ
14:30～15:00 出来上がった竹灯籠の鑑賞会&休憩
15:00～15:30 本人ミーティング

（当事者同士、家族・支援者同士 それぞれ別部屋にて）
※ワークショップの竹灯籠は1組につき1つとさせていただきます
※途中からの参加や、途中までの参加でも歓迎です！
※ワークショップだけ、本人ミーティングだけの参加で お気軽にご参加ください！

対象：認知症の当事者とご家族
定員：8組 参加費：無料

当日は町田の認知症当事者グループの方たちも参加予定！

町田では当事者の人たちが竹林整備の事業にも参加しており、そこでとれた竹を加工し、竹灯籠や竹細工などを作成しワークショップなども行っています。

当日は町田のメンバーの方たちと一緒に竹を用いた竹灯籠のワークショップも行います。オリジナルの作品を作りましょう！

★申し込みや質問については、お電話でお願ひします★

045-988-0222

青葉台地域ケアプラザ 担当：荒木・若松

3 青葉区キャラバン・メイト連絡会 活動について（２）

・活動を広げるにあたり、

①小学生から認知症を学ぶ事は重要との思いから、認知症を「難しく考えない・特別なことをするわけではない、温かい目で見守ったり、自分に出来る事をしよう」を上手く伝えられる様に寸劇などを導入。

②小・中学校 校長会議に参加させていただき、認知症サポーター養成講座の出前授業が出来る事を説明。認知症サポーターキャラバン活動の拡大に繋げております。

③小学校での開催も増え、開催後、児童さん達が考えて「認知症とは」のチラシやクイズを作成してくれました。このチラシ等は、青葉区役所や青葉台地域ケアプラザ・学校近くの郵便局で配られました。

④中学校で全生徒５００名を対象に開催、生徒会を柱としたサポーター養成講座を開催しました。

⑤企業間でも同じ取り組みをとるの思いから、スーパー・生協・信託銀行・信用金庫・銀行・郵便局クリーニング生活衛生同業組合でも認知症サポーター養成講座を開催しております。

（各企業にご来店されるお客様が、良いイメージ（気持ち）を持ってお帰りいただけるように寸劇などを取り入れて、サポーター養成講座に取り組んでおります）

⑥青葉区内１２地域ケアプラザ様と連携を常に図り、イベント情報の提供・町内会・老人会・各団体に対して認知症サポーター養成講座をしております。

認知症サポーターキャラバン風景【小学校】（1）



認知症サポーターキャラバン風景【小学校】（２）



認知症サポーターキャラバン（小学校児童さん作成①）

クイズ🔍 〇をつけよう！

Q1

にんちしょうは65才^{さい}から何人^{なんにん}にひとりなるでしょう？

- ① 4人にひとり ② 5人にひとり
③ 6人にひとり

Q2

にんちしょうサポーターがもっている
リングの^き色はなにいろ？

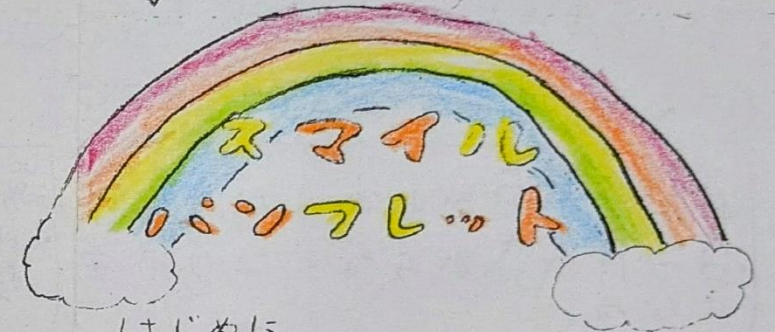
- ① あか色 ② あお色 ③ オレンジ色

Q3

にんちしょうの人は人の名前をわす
れてしまうでしょう？

- ① わすれてしまう。
② わすれない。

まい^{まい}日のしあわせなくらし



はじめに

このパンフレットでは「にんちしょう」という言葉をくわしくせつめ
いします。

ほかにも「にんちしょうサポーター」、にんちしょうにかかわるクイズなどもの、ているのでおてみてください。



榎が丘小学校

4年 / 組 2023年11月

認知症サポーターキャラバン（小学校児童さん作成②）

〈にんちしょうとは〉

にんちしょうは「のう」の
びょうきによっておこります。


高^{こう}れいしゃだけではなくわかい人^{ひと}
になる「じゃくねんにんちしょう」
というびょうきもあります。

(にんちしょうになっておこること)

時間^{じかん}や月日^{つきひ}がわからなくなる
・日^ひづけが分^わからなくなり不安^{ふあん}
になる。

場所^{ばしょ}がわからなくなる
・場所^{ばしょ}がわからなくなり
歩き^{あき}迷^{まよ}ってしまう。

人がわからなくなる
・にんちしょうがすすむと家族^{かぞく}
の年齢^{ねんれい}や名前^ながわからなくなってしまうかもしれない。

65さいから5人に1人が
なるびょうき

〈にんちしょうサポーターとは〉

にんちしょうの人の「おうえんしゃ」
です。

にんちしょうの人^{ひと}をあたたかい
目でみまもる人です。

にんちしょうの人^{ひと}をみかけた人^{ひと}は
にんちしょうの人が安心^{あんしん}できるよ
うにびくりさせないように
声をかけてあげましょう。

少しでもにんちしょうをかいぜん
するためにあたたかくみまもってあげましょう。

〈にんちしょうサポーター になるためには〉

にんちしょうサポーターにな
るためにはにんちしょうのこ
とをくわしくしり、にんちし
ょうのことをおしえてもらえは
だれでもなれます。

【3つのない】

- ・いそがせない
- ・おこらせない
- ・おどろかせない

この3つのないは
にんちしょうの方^{かた}
だけではなく
ともだちといっしょ
にいるときでも
3つのないは
たいせつだよ！

(ふくし)

ふだんの
くらしを
しあわせに

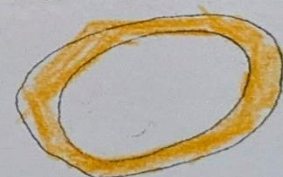
ふくしとは？

みんながしあわせになれる
とりくみのこと

〈にんちしょうサポーターの

あかし〉

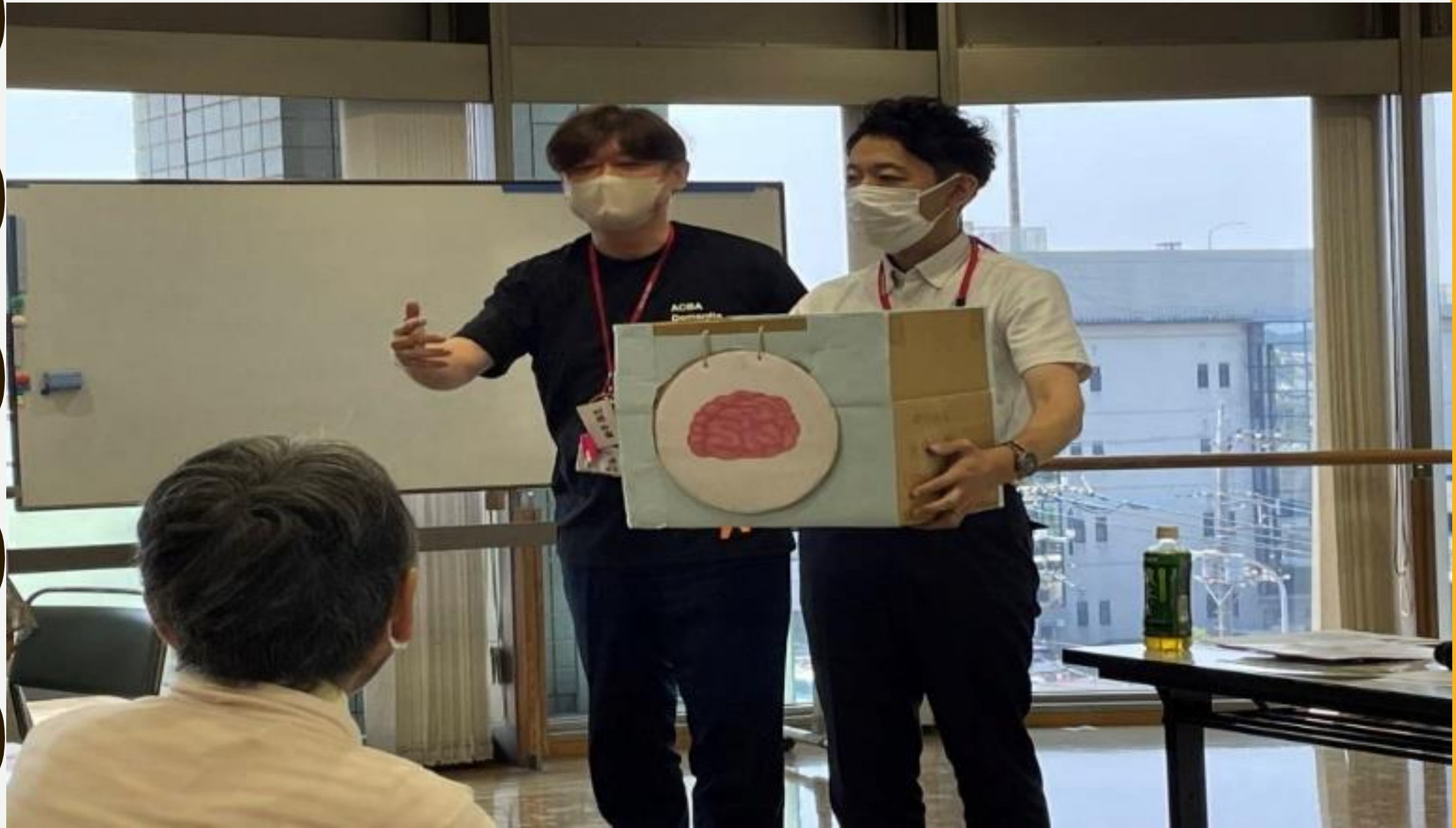
にんちしょうサポーターの人は
「オレンジリング」というリン
グがあります。



認知症サポーターキャラバン風景（中学校）



認知症キャラバン・メイト連絡会 風景（区役所）



認知症キャラバン・メイト連絡会 風景（青葉台地域ケアプラザ）



認知症キャラバン・メイト連絡会 風景（町内会）



R7年度〈第1回〉 青葉区キャラバン・メイト連絡会



青葉区で活動する
『認知症キャラバン・メイト』
のつといです(申込不要)

日時

2025年

6月26日

木

10:00
～12:00

場所

青葉区役所 401会議室

内容

- ・連絡会の今後の計画
- ・認知症サポーター養成講座 DVD紹介
- ・サポーター養成講座情報交換・交流会 等

★いつも、サポーター養成講座で使用しているツールや
台本などがございましたら、ぜひご持参ください。
交流会の中で使用いたします。

<次回開催>

2026年1月29日(木) 10:00～12:00@青葉区役所 401会議室

お問合せは
こちら

青葉区キャラバン・メイト連絡会事務局
(E-mail:aobaku.mate@gmail.com)



または、青葉区高齢・障害支援課高齢者支援担当 TEL:045-978-2449

＼青葉区キャラバン・メイト限定／ 認知症サポ講座☆勉強会

令和
7年度

はじめての方も『認知症サポーター養成講座』
を自信を持って開催できるように、

一緒に学びましょう♪

開催日程と内容



【第1回】

日付：9月19日(金)

時間：13:00～15:00

場所：青葉台地域ケアプラザ

定員：先着10名

《内容》実施方法について
(カリキュラム内容、申請方
法、計画書等)

【第2回】

日付：11月18日(火)

時間：13:00～15:00

場所：青葉台地域ケアプラザ

定員：先着10名

《内容》講座の内容について
(使用教材や講義内容、1月
連絡会発表に向けての練習)

※お申込みの際は下記アドレスまで、お名前と参加可能日をお知らせください。
申込多数の場合は両日参加可能な方を優先させていただきます

■お申込み・お問合せ先

青葉区キャラバン・メイト連絡会事務局

(E-mail:aobaku.mate@gmail.com)



海の

ダイ

港北区在住の坪田茂登子さんは、84歳の現役ダイバー。国内外の海を回り、仲間たちと海中の景色を楽しんでいる。



プエルタガラレラでのダイビング

みんなで支え合う街へ

青葉区キャラバン・メイト連絡会
現在、青葉区では60人以上の「キャラバン・メイト」が活動している。

「聞こえ」の相談

女や悩みは専門家へ

言語聴覚士や聴覚障害者相談員による専門的な相談や機器の紹介も可能。聴力検査表など、聞こえの状況が分かる資料を持参するとより詳しく相談できる。

月曜から金曜（午前9時～午後5時）、相談時間は1時間程度で無料、事前予約制。※補聴器の調整や検査は行わない場所は、横浜ラポール3階聴覚障害者情報提供施設。予約・問い合わせは045・475・2



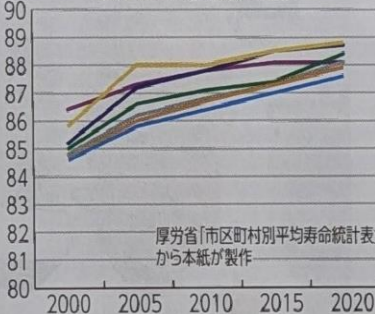
過去の認知症サポーター養成講座

「活動から孤立する人を出さない」ことを目指して、LINEを使った総会・活動情報の共有、意見交換会や勉強会などを行っている。区全域の連絡会があるのは、横浜市内では青葉を含め2、3区ほどだという。

「同じ思いを持つ方との交流のきっかけになっている。サポーターの輪が広がり、助け合える街になれば」と同連絡会委員の中尾雄一さん。会長の金子浩之さんは「養成講座を受けた方が、実際に行動に移してくれるのがやがて。総会でもさまざまな意見が寄せられている。活動をより広げていければ」と語った。

キャラバン・メイトについての問合せは、市健康福祉局045・671・4129へ。

女性の平均寿命の推移



厚労省「市区町村別平均寿命統計表」から本紙が製作

の「ある期間」は、男性で8・49年、女性で11・63年となっている。神奈川県女性の平均は12・99年で、全国で最も長くなっている。

市は、日常生活の制限を生じさせる傷病から、健康寿命の延伸に向けた対策を分析。24年度からの第3期では、健康に関心の薄い人や健康づくりに着手できない状況にある人への取組みを始めている。

横浜市の平均寿命(2020年)

	男	女
全 国	81.5	87.6
横 浜 市	82.3	88.1
鶴 見 区	81.5	87.3
神 奈 川 区	82.2	88.1
西 区	81.6	87.6
中 区	79.5	87.4
南 区	80.9	87.3
保土ヶ谷区	81.8	88.2
磯 子 区	82.6	87.8
金 沢 区	83.1	88.4
港 北 区	83.1	88.4
戸 塚 区	83.0	88.5
港 南 区	82.5	88.0
旭 区	82.0	88.1
緑 区	82.7	88.1
瀬 谷 区	81.6	87.8
瀬 谷 区	83.0	88.4
泉 区	82.6	88.2
青 葉 区	83.9	88.8
都 筑 区	83.3	88.7

この結果を参考に、都筑区福祉保健課では、働き・子育て世代の生活習慣との関連が大きい傷病の一つである脂質異常症に注目し、厚労省の「食生活改善普及運動月間」にあわせ、昨年9月に「ツツキベジタブルチャレンジ」を実施。区内のコンビニエンスストア「ローソン」と協力し、野菜の摂取を促したり、YouTubeによる啓発動画や地元プロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」



とのコラボなどで、働き・子育て世代へのアプローチを実践した。都筑区では昨年度の実績を踏まえ今年度も何らかの方法で同様の啓発を予定しているという。

予防から治療まで

共済病院 循環器内科部長 青木元

認定看護師、外来看護師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士などの多職種で心不全管理を行っています。