文京区
認知症カフェハンドブック

どなたでも参加できます！

★認知症の方も
★そのご家族も
★もの忘れの不安がある方も
★地域の方も

専門職に相談できます！

★医療のこと
★介護のこと
★保健や福祉のことなど

文京区
BUNKYO CITY

文京区
認知症カフェ インフォメーション

　認知症のご本人やご家族が、住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるように、地域で交流や活動ができる場所、それが**認知症カフェ**です。
カフェといっても、お茶を飲みながらのんびり過ごしたり、プログラムを楽しんだり、創作活動を行ったり、お出かけしたり・・・活動内容は様々です。

　あなたがやってみたいこともぜひお聞かせください！
認知症に関する情報のご案内や、医療や福祉の専門職に相談することもできます。

参加者の声

♡みんなと話が出来るのが、うれしい。
（ぶんにこ本富士 80 代女性）

♡歌を歌えることがこんなに楽しいと実感しました。
（ぶんにこ本富士 70 代女性）

♡とてもたのしい、来てよかったです。
（もとふじカフェ 70 代女性）

♡カフェに来て、職員に名前を覚えてもらってうれしい。
（ぶんにこ富坂@せんごく 70 代男性）

♡皆さまのお話から様々なイメージが出来て良かった。充実の老後を過ごす為のヒントになりました。
（ぶんにこ駒込 60 代女性）

♡いろいろな意見を聞けて参考になりました。 （ぶんにこ駒込 60 代女性）

♡一人暮らしのため声を出して歌うことがなく、サビで綴る懐メロは覚えている曲ばかりで、涙が出そうになった。
（ぶんにこ富坂@せんごく 80 代女性）

スタッフの声

◇もの忘れの不安や心配を一人で抱えている方が参加できる場です。誰かと話すことで心が少し軽くなったり、暮らしのヒントが見つけられるかも！？
（ねずカフェ スタッフ）

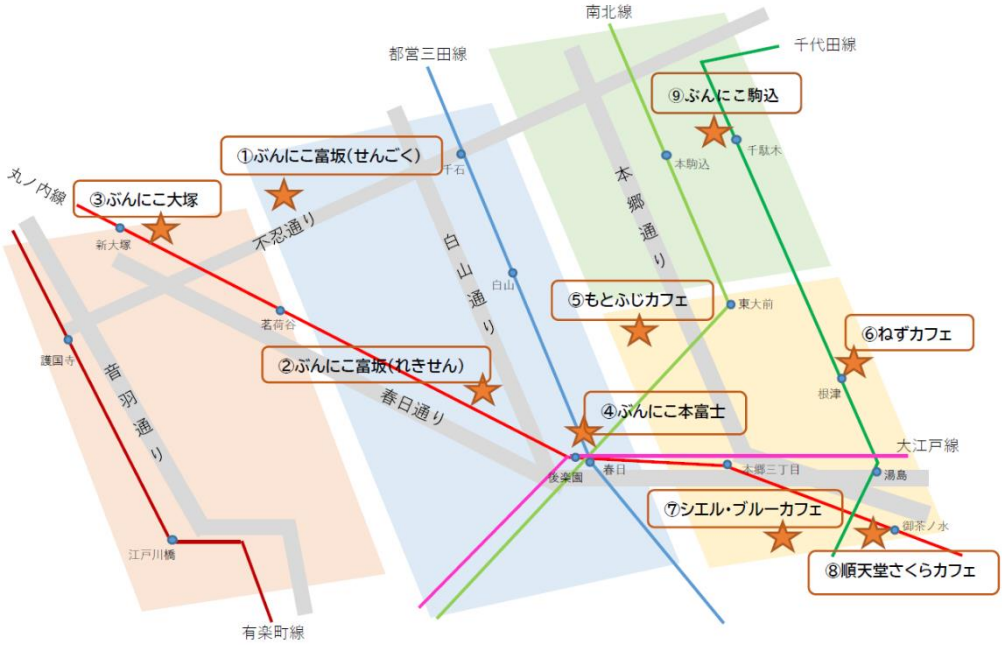
◇前半ではミニ講座もあるので、後半のグループでの話し合いでは途切れることなく皆から意見を出してもらっています。お気軽にご参加ください。
（ぶんにこ駒込 スタッフ）

◇手芸や折り紙を楽しみたい方だけでなく、もの忘れや介護の相談をしたい方も専門職がいるので、お声かけください。 （ぶんにこ大塚 スタッフ）

◇参加者の方と一緒にお話が出来たり、もの作りしたりでスタッフ自身が楽しいと来ていただく方も楽しめると思います。 （ぶんにこ本富士 スタッフ）

◇お年寄りの方から生活の知恵を教えてもらう機会にもなり、勉強になります。
（もとふじカフェ スタッフ）

文京区認知症カフェ Map



※ぶんにこは、文京認知症コミュニティの略です。

富坂	①ぶんにこ富坂(せんごく)	千石 3-3-7 氷川下つゆくさ荘
	②ぶんにこ富坂(れきせん)	小石川 2-18-18 礫川地域活動センター
大塚	③ぶんにこ大塚	大塚 4-49-2 大塚公園集会所
本富士	④ぶんにこ本富士	本郷 4-15-14 区民センター
	⑤もとふじカフェ	西片 2-19-15 グッドライフケアセンター向丘1階
	⑥ねずカフェ	根津 2-22-10 ねづくりや
	⑦シエル・ブルーカフェ	本郷 2-4-1 Re なでしこ元町
	⑧順天堂さくらカフェ	本郷 3-1-3 区中央部認知症疾患医療センター
駒込	⑨ぶんにこ駒込	千駄木 5-19-2 千駄木の郷

①　ぶんにこ富坂（せんごく）

会場：氷川下つゆくさ荘
住所：千石 3-3-7
日時：奇数月第2土曜日　14:00～15:30
問合せ：高齢者あんしん相談センター富坂
　　☎03-3942-8128
参加費：100 円

前半はミニ講座を計画しています。みんなで楽しめる企画もあり、学びもあり、相談もできてほっとできる、また来たいと思えるカフェを目指しています。

②　ぶんにこ富坂（れきせん）

会場：礫川地域活動センター3階　多目的室 B
住所：小石川 2-18-18
日時：偶数月2土曜日　14:00～15:30
問合せ：高齢者あんしん相談センター富坂分室
　　☎03-5805-5032
参加費：100 円

前半はミニ講座を計画しています。みんなで楽しめる企画もあり、学びもあり、相談もできてほっとできる、また来たいと思えるカフェを目指しています。

③　ぶんにこ大塚

会場：大塚公園内集会所
（大塚公園みどりの図書館2階）
住所：大塚 4-49-2
日時：下記へお問い合わせください
問合せ：高齢者あんしん相談センター大塚
☎03-3941-9678
参加費：100 円

主に手芸、折り紙、大人の塗り絵をやっています。参加者の方の声から、カーレット大会を開催したこともあります。皆さまが楽しめる会を目指しています。ぜひ、一度ご参加してみてください

④　ぶんにこ本富士

会場：区民センター会議室
住所：本郷 4-15-14
日時：偶数月第3土曜日 14:00～
問合せ：高齢者あんしん相談センター本富士分室
☎03-3813-7888
参加費：100 円

毎回テーマを決め、講義や運動、美術等のアクティビティーを開催しています。男性も参加されています。医療職がいるので諸々の相談対応できます。

⑤　ぶんにこ本富士 もとふじカフェ

会場:グッドライフケアセンター向丘１階
住所:西片 2-19-15
日時:奇数月第３土曜日　13:00～15:00
問合せ:高齢者あんしん相談センター本富士分室
　　☎03-3813-7888
参加費:100 円

生演奏で歌を歌ったり、美術や手芸、お花の飾りつけやアロマセラピーを行ったり、楽しい場を提供しています。どなたでも参加自由、出入り自由です。当事者の方に、お話をして頂く場もあります。コーヒーやお茶もご用意しています。隣は本富士分室なので、いつでも相談できます。

⑥　　ねずカフェ

会場:まちの学び舎　ねづくりや
住所:根津 2-22-10
日時:毎月第4水曜日 15:00～16:00
問合せ:高齢者あんしん相談センター本富士分室
　　☎03-3813-7888
参加費:300 円

認知症やもの忘れの心配などについて情報交換をし、語り合う場です。コーヒーやお茶もご用意しています。どうぞお気軽にご参加下さい。医師や看護師をはじめ様々な専門家がいるので、気軽にご相談ください。

⑦　シエル・ブルーカフェ

会場：Re なでしこ元町
住所：本郷 2-4-1　倉田ビル 101
日時：毎月第 1 土曜日　10：00～12：00
問合せ：文京区社会福祉協議会
　　☎03-5800-2942
参加費：100 円

70 歳くらいまでの方で、認知機能低下の心配や不安がある方やそのご家族が集い、情報交換をしたり、区内のスポット巡りや室内ゲームなどをしています。介護や生活のご相談も可。年数回、勉強会も開催しています。

⑧　順天堂さくらカフェ

会場：出張形式による開催のため企画により開催場所が変わります。（オンラインの場合もあり）
日時：不定期（順天堂医院認知症疾患医療センターの HP で確認をお願いします。）
　　http://www.juntendo.ac.jp/hospital/clinic/ninchi/
問合せ：順天堂医院認知症疾患医療センター
　　☎03-5684-8577
参加費：無料

順天堂 HP はこちら

主に臨床美術士によるアートセッションを行っています。認知機能が気になる方や認知症の方、ご家族も参加いただけます。絵が苦手な方でも、いつの間にか楽しい作品ができあがります。
認知症予防やストレス発散にもなりますので、どうぞご気軽にご参加ください！

⑨　ぶんにこ駒込

会場：千駄木の郷・1 階会議室
住所：文京区千駄木 5-19-2
日時：おおよそ 3 か月毎に実施
問合せ：高齢者あんしん相談センター駒込
　　☎03-3827-5422
参加費：無料

この街で住み続けられるために何が問題で、どうしたらよいのかをグループで語り合う場です。令和5年度はシリーズで「老い支度講座」を開催しました。

他にもあります！！
集って楽しい 地域のほっとスペース

エーザイカフェ

会場：エーザイ小石川ナレッジセンター1階共創ラウンジ
住所：文京区小石川4-6-10
日時：原則第4木曜日
問合せ：エーザイカフェ係
☎080-5929-0515
参加費：無料

毎月1回「脳を活性化するエクササイズ」を行っています。インストラクターの先生はオンライン（ZOOM）でご参加、座りながらできますので気軽にどなたでも無料でご参加いただけます。また、エクササイズ終了後にゆっくりお休みいただけるカフェスペースもご用意しております。

健康茶話会

会場：坂下テラス
住所：文京区千駄木 3-45-4
日時：第 1、第3火曜 10：30～12：00
問合せ：文京区社会福祉協議会
☎03-5800-2942
参加費：無料

看護師に、健康や持病・心のお悩み・介護や認知症に関する相談ができます。バイタル測定（体温、脈拍、血圧、酸素飽和度）やアロマテラピーを行うこともあります。
お茶を飲みながらの雑談のみでも、ふらっと立ち寄りゆったり過ごせる場所なのでぜひお気軽にお越しください。

ほんのりテラス

会場：ほんのりテラス
住所：文京区本駒込 2-7-6 カーサあけぼの 101
問合せ：☎080-6511-7324（本間）

椅子に座って健康づくりをする「昭和体操グループ」、お手玉・折り紙で脳トレをする「手あそび会」、手こねパン作りのワークショップ「おうちベーカリー」を行っています。
開催日時や参加費は直接、お問合せください。

メモ

認知症に関するご本人やご家族の相談窓口

高齢者に関する相談窓口「高齢者あんしん相談センター」は、区内8か所にあります。
ご本人やご家族、ご近所の方の相談もお受けしています。
お気軽にご相談ください。

日常生活圏域	問い合わせ先	電話番号	所在地
富　坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山 5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川 2-18-18
大　塚	高齢者あんしん相談センター大塚	03(3941)9678	大塚 4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽 1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	03(3811)8088	本郷 2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片 2-19-15
駒　込	高齢者あんしん相談センター駒込	03(3827)5422	千駄木 5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込 2-28-10
開設時間(分室を除く) 月～金=9:00～19:00 土・日・祝日・12/29～1/3=9:00～17:30			
分室の開設時間　　月～土=9:00～17:30 日・祝日・年末年始は休み			

※お住いの地域を担当する高齢者あんしん相談センターは、介護保険証おもて面下、日常生活圏域欄でも確認できます。

【発行・問合せ】(令和6年5月発行)
文京区高齢福祉課認知症施策担当
東京都文京区春日 1-16-21
☎:03-5803-1821