

京都市版チームオレンジ 活動紹介冊子

広がる絆、広がる チームオレンジの輪

～あなたの参加がみんなの笑顔になる～

認知症サポーター活動促進事業

広がる絆、広がる チームオレンジの輪

～あなたの参加がみんなの笑顔になる～

発行日
発行

令和8年3月

京都市長寿すこやかセンター

(運営：社会福祉法人 京都市社会福祉協議会)

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1「ひと・まち交流館 京都」4階

TEL.075-354-8741 FAX.075-354-8742

E-mail: sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp



京都市長寿すこやかセンター ホームページ

URL: <https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp>



京都市長寿すこやかセンター

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会

はじめに

.....

～希望をもって、 自分らしく暮らせる地域づくりを～

認知症は誰もがなり得る身近なものであり、認知症になっても一人ひとりができることや、やりたいことをあきらめることなく、仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けられる地域づくりが求められています。

本冊子では、認知症の人の思いをもとに、認知症の人が仲間と一緒に取り組む「京都市版チームオレンジ」の活動を紹介しています。認知症があってもなくても、希望をもって自分らしく暮らすことができる地域づくりの一步として、まずはあなたの身近で暮らす認知症の人の思いを聴くことから始めてみませんか。

京都市長寿すこやかセンター
(運営: 社会福祉法人 京都市社会福祉協議会)

..... 目次

- P.1 はじめに
- P.2 京都市版チームオレンジとは
- P.3～8 京都市版チームオレンジの活動紹介
- P.9～10 広がっています! チームオレンジ!

京都市版チームオレンジとは

「支える側」「支えられる側」の関係を超えて、認知症の人の社会参加の場や暮らしやすい地域づくりに、認知症の人と認知症サポーターがともに取り組むことです。

これまで

認知症の人の**ために**
何かしてあげよう!

これから

認知症の人と
ともに活動しよう!

さらに

認知症の人**とともに**
地域をつくろう!

チームオレンジは認知症の人の思いから始まるので、活動内容はさまざまです!



令和3年度から京都市長寿すこやかセンターに、認知症サポーター活動促進コーディネーターが1名配置され、認知症サポーターの活動を支援しています。

認知症サポーター活動促進コーディネーターの役割

- チーム立ち上げに際しての企画運営等の相談支援
- チーム立ち上げ後は、アドバイザー的役割を担い、必要な場面で認知症サポーターの活動を支援

※相談・活動支援のプロセスで、認知症サポーターや市民に認知症に対する理解を広めます。

認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者です。認知症サポーター養成講座を受講することで、どなたでも認知症サポーターになることができます。

認知症サポーター
養成講座



いろいろな人の「○○したい」で 広がる輪

チームみやcone

認知症の人と学生が一つのチームとなり、交流を通じてやりたいことに一緒に取り組む活動です。活動を通じて学生も認知症への理解を深めています。

第1回

交流会 (令和7年6月18日)

認知症の人の“趣味”や“やりたいこと”をみんなで聴くことから始めました。



また山登りがしたいな～



卓球が趣味です

第2回

交流会 (令和7年8月4日)

話し合いの結果、認知症の人から聴いたやりたいことの一つ“山登り”に、みんなでチャレンジすることになりました。今後は“山登り”の実現に向けてチームで取り組んでいきます。



どこの山に登りたい?

大文字山どう?

愛宕山は?



第3回

スポーツ交流会①

(令和7年10月28日)

卓球 / ドッジボール

更に親睦を深めるため、認知症の人から聴いた趣味の一つであるスポーツで交流しました!



久々の卓球、楽しいな～



思いっ切り、投げるぞ!

第4回

スポーツ交流会②

(令和7年12月13日)

ボッチャ / モルック



何点?

ボッチャってむずかしい～



勝った～↑↑

いつも、どの辺に飲みに行くんですか?

今度、一緒に行きますか～



負けた↓↓

いつまでも仲間と楽しく活動を 続けるつながりの輪！

下京区地域介護予防推進センターが支援する 地域で自主的に介護予防に取り組む5つのグループ

認知症を身近なこととして理解し、認知症があってもなくても仲間と一緒に楽しく運動を続けたい思いを大切に、地域で活動しています。お互いを理解し支え合いながら、認知症への理解を深める取り組みが、地域に広がっています。

かもちゃんクラブ

CD・DVDを使った体操で仲間と介護予防に取り組んでいます。また、折り紙の作品を通じて地域のイベントにも積極的に参加しています。若い世代とのコラボも、私たちの一つの楽しみです！



テーブルバレークラブ

いつまでも元気に参加できるように、テーブルバレー（下京区独自のスポーツ）を楽しんでいます！



あすなる

『すいしん健幸教室』の参加者同士が、一緒に体操を続けていきたいとの思いから始まった活動です。ひとりひとりが個性を活かせるように体操以外にもみんなでいろんなことに挑戦してみようと活動しています。

みどりの会 健康体操教室

いつまでも健康で過ごしたいと、マンション住民でグループを結成しました！住民同士のコミュニケーションも図れて、楽しく体操しています。



今後も下京区内で「認知症の理解を深めながら、自分らしくやりたいことが続けられる活動」を広げていきます！



認知症カフェを拠点に 「好き」や「得意」を活かせる場

京都厚生園山田の家
オレンジカフェだいだいの木

オレンジカフェだいだいの木では、参加者（認知症の人や家族）のやりたいこと、やってみたいことの実現や、「好き」や「得意」を活かせる場づくりに、みんなで話し合いながら取り組んでいます。
同じ思いを持つ人と、何でも話ができる居心地の良い場所です。



おしゃべりしながら
みんなで花札するのが楽しい



ティータイムの
おしゃべりが楽しみ!



お好み焼き屋さん
をしていました

得意な
お好み焼きを
焼いています!



久しぶりに
絵の具使うわあ

柿の色が
難しい〜

番外編 /

認知症の人の 思いから始まった取り組み

若者とコラボした認知症啓発プロジェクト活動

京都市長寿すこやかセンターで開催している若年性認知症本人交流会「おれんじサロンひと・まち」に参加する若年性認知症の人が、「若い世代の方と交流しながら、これまでと異なるスタイルの認知症啓発をやりたい」と思いを語られたことから始まった活動です。

みんなで決めた
テーマはこちら!

思いを伝える!

認知症の人から聴いた
思いをいろんな方法で伝えよう!

啓発クイズの作成!

認知症の人が生活の中で困る出来事
の解決方法をクイズで学ぼう!



4コママンガを作成!

認知症の人の生活の様子を
4コママンガにしてみました!



若年性認知症の小説や動画の作成!

「若年性認知症」を知って
ほしくて、街ゆく人への
イメージ調査をもとに
小説や動画を作りました。



[Instagram]

認知症啓発プロジェクト

@team.orange.salon_hitomachi

広がっています! チームオレンジ!



この冊子で紹介する活動以外にも、市内には認知症の人が仲間（市民や認知症サポーター）とともに活動しているチームがたくさんあります!

チームFCいわくら

認知症の人、そうでない人も、共に役割を持ち活躍する場



心を一つにして
おいしい野菜
つくってます。

チーム宇野田サロン

みんなでやってみよう、おもしろそう
を実現するサロン



グループホームに入居していても楽しい!

ぜひ宇野田サロンに
お越しください。

チーム上京

身近な地域の中で誰でも
安心して出かけられる場所



自宅のガレージを
開放しました。
みんなあつまれ!

チームかたぎはら

認知症の人の「できること」をカタチに、
地域とともに～地域の一員として～



ダンスで京都を元気に!

チームあんときのイノキと ゆかいな仲間たち

花壇の手入れを通じて、人と人をつな
げる取組



きれいに育て
嬉しいね

チームおれんじサロン ひと・まち

若年性認知症の人を中心に、
みんなのやりたいことを
実現する取組



話し合いが
大事!

チームおれんじサロン さきょう

認知症の人のやってみたいことを
参加者とともに共創する取組



今日は
トランプ
勝負!

各チームの活動を
詳しく紹介しています!



こちらからチェック!
認知症の人の想いや活動の
ヒントが詰まった冊子です。



認知症があってもなくても、
自分らしく暮らし続けられる
地域づくりにあなたも加わり
ませんか?

