

ご挨拶

私どもアラジンは、おもに（家族）介護者や高齢者が孤立しない地域をつくるためにどのようなことをしたらよいかを市民活動としてさまざまな取り組みを行ってきました。

2012年には、日本で初めての「ケアラーズカフェ」を杉並区内にオープンしました。ここは、「**介護者が主人公になれる地域の（心の）居場所**」です。

ふらっと立ち寄り、学びと情報、仲間に出会えるほっとスペース、さらに、地域の家族ともいえる仲間や応援団があたたかく見守ってくれる拠点です。

2015年4月には新高円寺に場所を移転し、あらたな取り組みとして「地域のささえあい」のしくみをスタートします。

「一日1時間でもいいから親の様子を見に来てほしい。」

「病院のつきそいや手続きを代わりにしてくれる人がいたら、会社を休まなくても済み、仕事が続けられるんですが・・・」

との若い働きながらの介護者達の声を受け、

“**地域の実家(拠りどころ)**”をテーマにケアファミリーを応援するシステムを始めます。

募集中!

「地域貢献をしたい。」
「活動に興味がある、自分の地域でもケアラーを支える仕組みを作りたい。」そのような思いのある方は、ぜひたすけあいセンターまでご連絡！ただくかお気軽におでかけください。



- 丸ノ内線 新高円寺駅徒歩4分
- JR阿佐ヶ谷駅より京王バス渋谷行き西馬橋下車2分



ケアラーズカフェ 新高円寺 in まちのたすけあいセンター

〒166-0011

東京都杉並区梅里2-11-14

渋谷ビル 1階

TEL/FAX 03-6317-1634

E-mail cafe-aragin@jcom.home.ne.jp

<http://cafe-aragin.com/>

[運営団体]

NPO法人介護者サポート

ネットワークセンター・アラジン

〒160-0022

東京都新宿区新宿1-25-3

エクセルコート新宿302号

TEL/03-5368-1955 FAX 03-5368-1956

<http://aragin-care.net/>

ケアラーズカフェ 新高円寺

in まちのたすけあいセンター



店内風景



カフェ外観

ケアラーズカフェ新高円寺inまちのたすけあいセンター

たすけあいセンター営業時間 月～木/10:00～17:00 金・土/13:00～17:00

地域の支え合いの
拠点として

見守り

高齢の親を、自分が働
きに行っている少しい
間、見守ってほしい。

買い物
代行

足が悪いので、代わり
に買い物に行ってくれ
る人がいたら・・・

付き添い
介助

病院に行くのに付き
添ってほしい。

ケアラー
の相談

毎日の介護でス
トレスが多く煮
詰まっています。
話を聞いて
ほしい。

こんな困りごとに地域
に住む応援団が手を差
し伸べます。
地域の応援団(地域の支
えあい活動を担う支え
手)も募集中!
あなたの得意なことで
支え手にな
りませんか?



よりよく生きるための
地域での学びあいの場
として

みんなのリビング～ケアラーズカフェ

月～木曜日 12時～17時※金曜日はありません

お昼ごはん(珈琲・お菓子つき) 600円
珈琲、お茶(お菓子つき) 300円



朝から歌声カフェ

1.3金曜日 9:30～11:00
参加費 300円(珈琲つき)

(新)お口と飲み込みの 勉強会(歯科衛生士)

第3月曜日 10:30～11:30
参加費 500円
(お茶・お菓子つき)

“季節を楽しむ花”レッスン (日比谷花壇)

第3水曜日(奇数月) 14:00～16:00
参加費 2,000円
(珈琲・ケーキつき)

成年後見カフェ (NPO法人一休会)

第4木曜日 10:30～12:00
参加費 500円
(珈琲・ケーキつき)

エンディングカフェ (葬祭コーディネーター)

第2金曜日 13:30～15:30
参加費 500円
(珈琲・ケーキつき)

絵手紙教室

第1火曜日 10:00～11:30
参加費 600円(珈琲つき)

まちの保健室(ケア24梅里)

第1木曜日 10:30～11:30
参加費 無料
(別途珈琲代200円)

ケアラーのつどい場サロン

第1.2.4土曜日 14:00～16:00
参加費 500円
(珈琲・ケーキつき)

(新)心理占星術カウンセリング講座 (心理教育研究所)

毎週水曜日 18:30～20:00
参加費 1,300円
(ワンドリンク・軽食つき)

(新)ハングル講座

第2木曜日 18:30～20:00
参加費 1,300円
(ワンドリンク・軽食つき)

(新)シングルの 若者ひろば(仮称)

毎月最終土曜日 16:00～20:00
参加費 1,300円

お問い合わせは
たすけあいセンターまで
お気軽にどうぞ!

