



ケアカフェについて



地域包括ケアシステムやケアのための地域連携が叫ばれています。医療・介護・福祉等の各専門職が職種の壁を越え、カフェ感覚で気軽に話し合い、横の関係がつけられます。さらに林道也さん代表の「〈ケア〉を考える会 - 岡山」及び「〈ケア〉カフェ in まび」では、一般的なケアカフェの枠にとどまりません。「哲学カフェ」の手法もとり入れつつ、「ケア」について、より広く深くとらえています。ケア会議や支援会議でなされる「対人援助」にとどまらず、人と人、人とコミュニティー、人と自然というように、普遍的な人の関係性を重視した学習会です。そのため専門職に限られず、ケアに関心のある方誰もが参加できます。つまり、人がより幸せに生きるための営みを私たちはケアととらえ、学んでいます。

ケアカフェRC

ランニングブームの影響もあり、〈ケア〉を考える会 - 岡山、〈ケア〉カフェ in まびのメンバー間において、自然にランニングやマラソン大会についての情報交換がなされるようになりました。メンバー予定者の中には、マラソン大会で知的障害者の伴走をしている人やダイエット目的で走っている人など様々です。それでも走り始めると、走ること自体が楽しくなり、走ることが目的になってしまうから不思議です。ランニングをしていると、「健康」「栄養」「運動習慣」「生活習慣」「やりがい」「生涯現役」等のキーワードが浮かび上がります。これらはケアの考え方と少なからず関連しています。ある意味ケア学習の実践編といえる要素があります。

ケアカフェRCの活動イメージ（結成後メンバー間で話し合います）

- ・生活の中に適度な運動を取り入れることを目的とし、その喜びを共有します。
- ・メンバーはランナーだけでなく、ウォーキングや登山の愛好者等、生活に運動習慣を取り入れたい人を歓迎します。
- ・競技力向上よりも、生涯スポーツとして無理のないランニングを心がけます。
- ・メンバー間で情報交換をして、合同練習をしたり、マラソン大会に参加したりします。
- ・他のクラブ等の制約がなければ、所属欄に「ケアカフェRC」と記入し、仲間意識を高めるとともに、微力ながら「ケアカフェ」の有効性についての啓発を意図しています。
- ・すべての活動は自由参加とするので、メンバーの個人生活を制約することはありません。
- ・〈ケア〉を考える会 - 岡山、〈ケア〉カフェ in まびのアウトドア企画（バーベキュー等）の運営を担いたいと思います。
- ・マラソン大会後の完走祝勝会と称する懇親会などの交流会を行いましょ。



入会申し込み・問い合わせ先

〈ケア〉を考える会 - 岡山・〈ケア〉カフェ in まび

代表 林道也 090-5366-1497 michi-care@outlook.jp

ケアカフェRC

代表 河合清志 090-8718-8704 masakiyama@silk.plala.or.jp

