



【<https://site4care.jp/>】  
サイトフォーケアの記事は、  
左のQRコードから  
ご覧いただけます



取材のご依頼、  
広報のご相談はこちら  
090-7684-2106  
pr@site4care.jp  
担当：

# フラトレに心ほどけるモーニング

2025年7月24日

## 第14回 カラオケとフラトレで笑顔が咲く認知症カフェ「喫茶みなと」(港区港楽)

毎月第2日曜日、名古屋市港区社会福祉協議会の2Fで開かれる「喫茶みなと」は、歌声と笑顔に満ちたカフェです。カラオケをBGMに一服してから、季節感あふれるプログラムで朝のひとつときを過ごします。夏本番の7月13日、「フラトレ」の様子を取材しました。

### 歌声に迎えられる朝の入口

扉を開けると、すでにカラオケの音が会場に響いています。受付を済ませた参加者が、思い思いの席につき、誰かの歌に耳を傾けます。「好きな人が歌うんです。私は聴いているだけで充分」と語る女性の笑顔。しばらくすると、コーヒーや紅茶とともに丸パンや果物が配られ、30分ほどのモーニングタイムが始まります。歌声をBGMに、近況を語り合う人たちの表情はどれもやわらか。昭和歌謡から民謡まで、カラオケの曲の幅は広く、「70代も80代も一緒だと思うでしょ。でもね、橋幸夫と西郷輝彦みたいに、10年違うと聞く曲も全然違うのよ」と語る参加者同士が、お互いの選曲に拍手を送る場面も印象的でした。世代が何度か訪れたという男性は、「いらっしゃい、いらっしゃいって迎えてくれる感じがあるから、一人でも来やすい」と話します。



運営代表の田本さん（中央）と参加者



カラオケをBGMに和む一時

喫茶みなとの運営には、デイサービス施設の職員4名に加え、数名のボランティアが協力しています。参加者は、普段この施設を利用している方の一部や地域の住民や、近所に暮らす方々約30名。「毎週やってほしいけど、運営の負担もありますよね」「セルフサービスにしてでも続けて欲しい」と話す参加者もあり、サロンの価値が着実に育っている様子がうかがえます。

### 衣装で心をほぐすフラトレ体験

この日のプログラムは「フラトレ」。古着の着物をアップサイクルしたパウスカートやアロハシャツ、色とりどりの花のレイが並び、参加者は好きな衣装を選びます。インストラクターの平戸さんが「赤は生命力の色、オレンジは食欲を刺激しますよ」と話すと、「長生きしたいから赤を着るわ」と返す参加者。平戸さんが、衣装選びからフラトレは始まっている、と話すとおり、テンポのよい会話が繰り広げられます。

衣装が行きわたったら準備体操。右手は3拍子、左手は4拍子といった複雑なリズムの動きに挑戦し、「できそうでできないのが面白い」とほほえみながら体を動かす参加者。次第に空気がほぐれていきます。本番では、「いつでも夢を」がフラダンス風に編曲され、音楽とともに手やステップで物語を描く時間が始まりました。



衣装のコーディネートを楽しむ参加者



フラトレインストラクターの平戸さん

ハワイ風の装いに身を包み、懐かしの名曲に合わせて身体を動かす姿には、年齢や病気の枠を越えた、生きる喜びがあふれていました。おしゃべりを楽しみに来る人も、歌や踊りを楽しみに来る人も、一人ひとりが心地よく過ごせる居場所として、ゆるやかなつながりが育まれています。「写真撮りまーす」の声にも、誰もが自然に笑顔を見せていました。



準備体操をする参加者



## 誰もが安心して集える地域拠点へ

こうした活動の必要性は、社会の現状からも浮かび上がります。特に認知症を持つ人にとって、定期的に人と関わる機会は、生活の質を大きく左右します。喫茶みなどは、そんな社会的課題に対するひとつの実践として、地道に地域に根を張っています。もしご近所に気になる人がいたら、ぜひ声をかけてみてください。あなたのその一言が、誰かの新しい一歩になるかもしれません。

## サロン概要

名称	喫茶みなど
所在地	名古屋市港区港楽2-6-32（港区デイサービスセンター）
開催日時	毎月第2日曜日 9:00～11:00
利用者負担	200円
運営	名古屋市港区デイサービスセンター
申込・連絡先	052-651-0305（名古屋市港区社会福祉協議会）
参加方法	申込不要（当日直接会場へ）