伝えたい
本人の声 ・ 家族の声





認知症のある人が
ひきふね図書館
イベント用に作成

本人の声

家族会カフェ楽しみにしていたのに忘れてしまう。声をかけてくれてうれしい。助かる。忘れるのは悲しい。

道はよく知っているんだけど、心配になるんだ。



道に迷う時はある。メモを持ち歩いているので、そういった時は立ち止まって今まで通ってきたところ、道をメモする。

自分で出来る事はやっていこうと思う。困った事があっても、恥ずかしいと思わずに人に聞くようにしている。初めて行くところは、とても緊張する。



自分で役に立つ事なら手伝いたいのでどんどん言って欲しい。

直近のことを忘れてしまうのは、自分にとって「どうでもいいことなんだ」と思うようにしている。

家族の声



本人を「介護」しているとは思っていない。色々なところに一緒に参加して、自分も世界が広がっていると感じている。

医者に行ってくれないことも大変だと思うが、親身に話を聞いてくれる医師に会うことも大切だと思う。また、早く受診することも大切だと思う。

共にできる事をやってみる、趣味を合わせてみることもいいと思う。また、自分で楽しめることを持っておくことも良いと思う。

認知症になっても何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。わかること、できることはたくさんあります。どのように生きるかを選択するのは、自分自身です。

認知症とともに生きる希望宣言

1. **自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。**
2. **自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。**
3. **私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。**
4. **自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。**
5. **認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。**

【抜粋】日本認知症本人ワーキンググループ

全国どこにいても、認知症とともに、希望を持って自分らしく暮らすことのできる地域づくりをめざし、希望宣言を身近な地域の中で広げる希望のリレー活動等を行っています。

わたしが大切にしたいことメモ

自分の気持ちやこれまでのことをうまく伝えることができなくなるかもしれません。
今の気持ちを書き記し、身近な人と語り合ってみましょう。

記入日：　　年　　月　　日

● わたしの好きなこと

● わたしの大切な人・もの

● わたしの大切な思い出・大切な場所

● これからも続けたいこと

● 未来のわたしや大切な人へのメッセージ

お問い合わせ先　高齢者福祉課地域支援係 各高齢者支援総合センター〈裏表紙〉　電話 03-5608-6502

希望をかなえるヘルプカード

自分が望んでいること（やりたいことや続けたいことなど）を、安心してスムーズにできるために、自分が使うカードです。周りの人に自分が望むことやちょっと分かってほしいこと、お願いしたいことを書いておき、必要な時にだけ見せて使います。

使い方や追加用紙のダウンロードができます



墨田区高齢者支援総合センター
高齢者みまもり相談室

高齢者支援総合センターと高齢者みまもり相談室は、区の委託を受けて運営している高齢者の総合相談窓口です。介護や介護予防・認知症・生活の困りごとなどさまざまな相談をお受けし、必要な支援につなげます。どうぞお気軽にご相談ください。

※高齢者みまもり相談室では、地域の高齢者の生活状況等の把握を行っております。相談員が訪問した際にはご協力をお願いします。

名　称		住　所	電話番号	担当区域
みどり	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	緑1-11-2 両国M-1Garden2階	03-5625-6541 03-5625-6551	両国、千歳、緑 立川、菊川 江東橋
同　愛	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	亀沢2-23-7 塚越ビル1階	03-3624-6541 03-3625-6421	横網、亀沢、石原 本所、東駒形 吾妻橋
なりひら	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	業平5-6-2 なりひらホーム内	03-5819-0541 03-5809-7400	錦糸、太平 横川、業平
こうめ	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	向島3-36-7 すみだ福祉保健センター内	03-3625-6541 03-5619-6511	向島、押上
むこうじま	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	東向島2-36-11 ベレール向島内	03-3618-6541 03-6657-2731	東向島一、二、三、 五、六丁目、京島
うめわか	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	墨田1-4-4 シルバープラザ梅若内	03-5630-6541 03-5630-6511	堤通、墨田 東向島四丁目
ぶんか	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	文花1-29-5 都営文花一丁目アパート5号棟1階	03-3617-6511 03-3614-6511	文花、立花
八広はなみずき	高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	八広5-18-23	03-3610-6541 03-3614-1465	八広、東墨田

（令和8年11月現在）

希望をかなえるヘルプカードの使い方

使うメリットは？

- 伝えたいことを分かってもらえる
- 忘れても大丈夫
- 緊急時や災害時の備えになる

どんな内容を書くの？

- ○○駅で降りたいです
- この機械の操作を教えてください…など

切り取って使用できます　認知症介護研究・研修東京センター版

受付時間

高齢者支援総合センター

月～土曜日、9:00～18:00（年末年始、祝日を除く）

※緊急（虐待等）時は、各施設とも24時間電話受付しています。

高齢者みまもり相談室

月～金曜日、9:00～17:00（年末年始、祝日を除く）

高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室に関するお問い合わせ先

墨田区役所高齢者福祉課地域支援係
電話　03-5608-6170

令和8年11月発行
墨田区高齢者福祉課地域支援係
電話　03-5608-6502

©株式会社社会保険出版社
禁無断転載 872007
26J
UD FONT
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
グリーン購入法適合印刷物です