

物忘れに不安を感じる方へ

希望をかなえるヘルプカード



希望をかなえるヘルプカードとは？

認知症があってもなくても、自分がやりたいことや続けたいことを、安心してスムーズにできるために使うカードです。

★周りの人に必要な時だけ見せて使います

- ・自分が望むこと
- ・周りにわかってほしいこと
- ・お願いしたいこと



★使いたい人誰でも使えます

物忘れが不安な方、外出するのに不安がある方など、サポートを受けながらやりたいことを続けていくために使います。



認知症の当事者より

認知症だからといって、全てができないわけではありません。
できないところはヘルプを出すから、その時は助けてほしいです。

カードを持って出かけてみよう！

自分がやりたいこと

私は認知症です
セルフレジの
使い方を教えてください

仲間や家族と
話しながら
作ってみましょう。

周りにわかってほしいこと

お願いしたいこと

ご協力をお願いします

聞こえにくいので
右耳の方で
話してください

ご協力をお願いします

きかいの操作が
苦手なので
教えてください

使わなくても、外に出るときにカードを持ち歩くだけでも大事な一歩。
一人一人がヘルプカードを使っていくことで地域での応援者が広がり、みんなが暮らしやすいまちにつながります。

自分に合った持ち方の工夫をしよう

ネームホルダー
に入れる



ケースに入れて
カバンやベルトにつける



お薬手帳や障害者
手帳にはさんでおく



○配付対象

認知症の方・物忘れに不安を感じている方

○配付窓口

地域包括ケア推進課（郡山市役所本庁舎1階）
各高齢者あんしんセンター、各保健センター



ダウンロードもできます

郡山市 地域包括ケア推進課 TEL：024-924-3561



郡山市は、「認知症基本法」の趣旨を踏まえ、誰もが活躍し、互いに力を合わせ支え合いながら、ともに暮らすことができる共生社会の実現を目指しています。