



杉並区版 認知症ケアパス

認知症 あんしんガイドブック

新しい私

認知症になってからも
変わらない私

私らしく生きる

これから何をしたい？



杉並区

「認知症あんしんガイドブック」を手にしたあなたへ

このガイドブックを手にとってくださって、ありがとうございます。

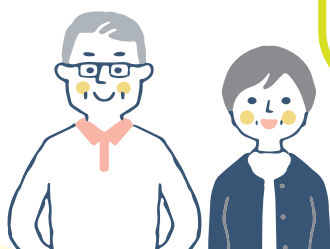
今のあなたは、自分が認知症かもしれないと不安な気持ちで毎日過ごしたり、一方でまだまだできることはあるという気持ちで生活をされているかもしれません。

不安を一人で背負わないように、 あなたに知ってほしいことが3つあります。

- ①認知症になってからも、地域とのつながりの中で生活が続けられること
- ②早めに病院に行き、相談することが大切なこと
- ③相談窓口がたくさんあること

このガイドブックは、相談窓口や病院のこと、これからの備えなどを紹介しています。
どこから読み進めても大丈夫です。あなたが知りたいページから読んでみてください。

作成に協力してくれた先輩方からのメッセージ



若年性認知症本人（60代）

ある日突然、認知症と診断されても、マイナスなことばかりではないことを知ってほしい。認知症になってからも新しい出会いがあるので、ガイドブックを参考にしてほしい。

つながるためのガイドブック。
どこかにつながれば、みんなが教えてくれる。



認知症本人大使「希望大使」 丹野智文さん



丹野智文さんの
メッセージ動画はこちらから

1	相談先・サービスガイド		3
	～自分らしく暮らし続けていくために～		
2	今からできること		5
	元気な体を維持するためにはどうすればよいの？		
3	相談したい		6
	まずはどこに相談すればよいの？		
4	受診したい		9
	病院に行きたいけど、どうすればよいの？		
5	知っておくと安心なこと		12
6	仲間とつながる場所		14
	仲間とつながる場所はどこにあるの？		
7	安心して外出したい		20
	「希望をかなえるヘルプカード」を使って外出しよう！		

今からできること

元気な体を
維持するために
できることを
まとめました。

- 普段から話せる人を持つ。
- なんでも話せるかかりつけ医を持つ。



5 ページ

最初の相談

6 ～ 8 ページ

受診について

9 ～ 11 ページ

仲間とつながる
場所

14 ～ 19 ページ

わたしの暮らしを
支えるサービス

“あれっ認知症” と思ったら相談しよう。➡ 外に出てつながり



- ・物の名前が出にくくなった。
- ・大事な物をなくすことが増えた。
- ・料理の手順が分からなくなった。
- ・仕事のミスが増えた。

- ・財布の小銭が増え
- ・薬の飲み忘れがあ
- ・約束を忘れること
- ・道に迷うことがあ

不安を
共有しよう

相談先：家族や友人
身近な人



かかりつけ医・高齢者総合

かかりつけ医・物忘れ相談（ケア 24・保健センター）・認知

地域の集いの場・チームオレンジ・認知症カフェ・介護者の

高齢者在宅サービス

- ・日常生活支援サービス
- ・家族介護支援サービス
- ・見守りサービス

問い合わせ 高齢者在宅支援課（☎03-3312-2111）



を持とう。➡ 困ったことは助けてもらおう。➡ いつまでも自分らしく生きよう



た。
る。
が増えた。
る。

- ・何をしていたか忘れる。
- ・家族等から“それ何回言っているの”と言われる。

- ・生活全般で誰かの手助けがあると安心。
- ・どうしてここにいるのか分からなくなり、不安になる。

※ここに書かれていることは個人差があります

相談窓口 ケア 24（地域包括支援センター）・杉並区若年性認知症相談窓口

症サポート医・認知症疾患医療センター

会

介護保険サービス

○わたしが通う

…デイサービス

○自宅に来てもらう

…ホームヘルプ

○泊まる

…ショートステイ

○ケアを受けながら暮らす

…グループホーム など

問い合わせ 介護保険課（☎03-3312-2111）

～認知症の発症と進行を遅らせるために～

「元気な体」を維持することは、あなたらしく生活するための第一歩となります。

1 まずは、今日からできる7つの健康術を生活に取り入れましょう！

1 積極的に体を動かす



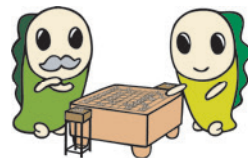
2 バランスのよい食生活をする



3 噛む力を維持する



4 脳を活発に使う趣味活動をする



5 新しいことに挑戦する



6 家事も積極的にする



7 人との交流をもつ



2 「元気な体」でいるために活用できるサービスについて

●介護予防・認知症予防のための事業

介護予防・認知症予防の習慣化を目指した講座やプログラムです。

(対象) 65歳以上の区民で事業参加にあたり、介助を必要とせず参加できる方

●短期集中予防サービス事業

リハビリの専門職や栄養士、歯科衛生士が介護予防のアドバイスを行います。

訪問と通所のプログラムがあります。ご相談はケア24まで。

(対象) 要支援に認定された方や生活機能の低下がみられる方。

問い合わせ先：高齢者在宅支援課 フレイル予防推進係 (03-3312-2111)



短期集中予防サービス
パンフレット

耳の聞こえに不安がある方は医師に相談して、
補聴器の使用も検討してみましょう。

耳が聞こえにくくなると、いらだち、不安、孤独感から周囲との会話を避けたり、
外出や交流の機会を自ら制限し、認知機能の低下に大きく影響します。

●高齢者補聴器購入費助成があります！

問い合わせ先：高齢者在宅支援課 管理係 (03-3312-2111)



3 相談したい

初めて相談するときは誰でも、「緊張してしまうな」、「こんなこと聞いていいのかな」とためらうものです。なかには、相談窓口を知ってから数年かかって、やっと話ができたと人もいます。今のあなたが抱える不安や苦しさを誰かに話すことで、これからの生活を支えるヒントを得ることができるかもしれません。

まずは一人で抱えている気持ちを話してみてください。きっと心が軽くなります。

どこに聞いたらよいか不安でした。

ケア 24 の人と話したり、地域の仲間に入れてもらって、歌を歌ったり、色々なことをしている。医師からは、地域のつながりは続けてほしいと言われている。

認知症本人（90代）

認知症のことを知りたい、相談したい
本人・家族等



公的な相談先

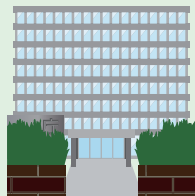


民間の相談先

ケア 24



区役所



- ①高齢者総合相談窓口 ケア 24
（地域包括支援センター）
- ②若年性認知症相談窓口（区役所等）



③ピアサポート

その他の相談先

認知症カフェ等（→14 ページ）
病院・各種サービス

詳しい相談先は次のページ



① 高齢者総合相談窓口 ケア 24（地域包括支援センター）

区内に 20 か所ある地域の相談窓口です。

専門職が高齢者の医療・介護・暮らしの悩みなど、幅広い相談に応じています。

問い合わせ先 → 8 ページをご覧ください

② 若年性認知症相談窓口

若年性認知症とは 65 歳未満で発症する認知症のことです。

● 杉並区若年性認知症相談窓口（高齢者在宅支援課 地域包括ケア推進係）

区の認知症コーディネーターが相談を受けています。

☎03-5307-0330（直通）

月～金（祝日・年末年始除く） 8:30 ～ 17:00

● 東京都若年性認知症総合支援センター

☎03-3713-8205

月～金（祝日・年末年始除く） 9:00 ～ 17:00

③ ピアサポート

同じ経験や境遇を持つ認知症の本人同士、その家族同士が出会い、話をして思いや情報を共有する場所があります。

杉並区の本人向け交流会（杉並区若年性認知症本人ミーティング）

日々の過ごし方、工夫していることなどを情報交換しています。

※ご参加の際は事前にお問い合わせください。

（開催日） 偶数月 第4月曜日 15:00-16:00

（場所） フェニックス杉並特別養護老人ホーム 地域交流スペースあかつき
杉並区天沼 3-19-14

（問い合わせ） 高齢者在宅支援課 地域包括ケア推進係

☎03-5307-0330（直通）

仲間に出会って
相談して元気に
なれる場です。



介護者の会

介護をする方が悩みや不安を安心して話したり情報交換をしたりする場所です。

NPO 法人杉並介護者応援団 ☎070-5360-3763

認知症の電話相談

認知症に関する知識や悩みなど経験者が丁寧にお聞きします

● 公益社団法人 認知症の人と家族の会 本部フリーダイヤル

☎0120-294-456 月～金（祝日・年末年始除く） 10:00 ～ 15:00

● 東京都支部 ☎03-5367-2339 火・金（祝日・年末年始除く） 10:00 ～ 15:00

高齢者総合相談窓口 ケア 24（地域包括支援センター）



ケア 24 名		所在地	電話番号 FAX 番号	担当区域
1	上井草	上井草 3-33-10 (特別養護老人ホーム上井草園内)	☎ 03-3396-0024 FAX 03-5311-1291	上井草 1・2・3・4 丁目 井草 3・4・5 丁目
2	下井草	下井草 2-44-4 (ビル 3 階)	☎ 03-5303-5341 FAX 03-5303-5342	井草 1・2 丁目 下井草 2・3・4・5 丁目
3	善福寺	西荻北 4-31-11 (西荻ミキサンハイツ)	☎ 03-5311-1024 FAX 03-5311-1027	善福寺 1・2・3・4 丁目 西荻北 3・4・5 丁目
4	上荻	上荻 3-29-5 (杉並会館等複合施設内)	☎ 03-5303-6851 FAX 03-5303-6853	今川 3・4 丁目 桃井 3・4 丁目 上荻 2・3・4 丁目 西荻北 1・2 丁目
5	西荻	西荻南 4-2-7 (西荻窪診療所 2 階)	☎ 03-3333-4668 FAX 03-3333-3968	松庵 2・3 丁目 宮前 3 丁目 西荻南 1・2・3・4 丁目
6	清水	清水 2-15-24 (特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内)	☎ 03-5303-5823 FAX 03-5382-2633	清水 1・2・3 丁目 本天沼 2・3 丁目 桃井 1・2 丁目 今川 1・2 丁目
7	荻窪	荻窪 5-20-1 (杉並保健所 5 階)	☎ 03-3391-0888 FAX 03-3391-2304	天沼 1・2・3 丁目 上荻 1 丁目 荻窪 3・4・5 丁目
8	南荻窪	南荻窪 2-28-13 (荻窪会議室 1 階)	☎ 03-5336-3724 FAX 03-5336-3727	荻窪 1・2 丁目 高井戸東 4 丁目 宮前 2 丁目 南荻窪 1・2・3・4 丁目
9	阿佐谷	阿佐谷北 1-3-12 (樺ビルディング B 館)	☎ 03-3339-1588 FAX 03-3339-1600	阿佐谷北 1・2・3・4・5・6 丁目 阿佐谷南 2 丁目 下井草 1 丁目 本天沼 1 丁目
10	成田	成田西 3-7-4	☎ 03-5307-3822 FAX 03-5307-3820	成田東 2・5 丁目 成田西 1・2・3・4 丁目 阿佐谷南 3 丁目 浜田山 4 丁目
11	松ノ木	松ノ木 3-3-4	☎ 03-3318-8530 FAX 03-3318-8533	松ノ木 1・2・3 丁目 大宮 2 丁目 成田東 1・3・4 丁目 阿佐谷南 1 丁目
12	高円寺	高円寺南 4-26-16 (ビクトリアプラザ高円寺 4 階)	☎ 03-5305-6151 FAX 03-5305-6152	高円寺北 1・2・3・4 丁目 高円寺南 3・4 丁目
13	梅里	梅里 1-7-17 (K&I ビル 5 階)	☎ 03-5929-1924 FAX 03-5929-1925	梅里 1・2 丁目 堀ノ内 2・3 丁目 高円寺南 2 丁目
14	和田	和田 3-52-4 (和田ふれあいの家 2 階)	☎ 03-5305-6024 FAX 03-5305-6023	和田 1・2・3 丁目 高円寺南 1・5 丁目
15	久我山	久我山 3-47-16 (特別養護老人ホームさんじゅ久我山内)	☎ 03-5346-3348 FAX 03-5336-3370	久我山 1・2・3・4・5 丁目 松庵 1 丁目 宮前 5 丁目
16	高井戸	高井戸西 1-12-1 (認知症介護研究・研修東京センター内)	☎ 03-3334-2495 FAX 03-3334-2307	高井戸西 1・2・3 丁目 高井戸東 2 丁目 上高井戸 1・2 丁目 宮前 1・4 丁目
17	浜田山	浜田山 1-36-3 (浜田山会館内)	☎ 03-5357-4944 FAX 03-5357-4966	浜田山 1・2・3 丁目 上高井戸 3 丁目 下高井戸 4・5 丁目 高井戸東 1・3 丁目
18	堀ノ内	堀ノ内 1-6-6 (老人保健施設ウェルファー内)	☎ 03-5305-7328 FAX 03-5305-7331	堀ノ内 1 丁目 大宮 1 丁目 和泉 3・4 丁目 永福 4 丁目
19	永福	永福 3-35-11	☎ 03-5355-5124 FAX 03-5355-5125	永福 1・2・3 丁目 下高井戸 1・2・3 丁目
20	方南	方南 2-6-28 (方南二丁目福祉施設内)	☎ 03-5929-2751 FAX 03-5929-2757	方南 1・2 丁目 和泉 1・2 丁目

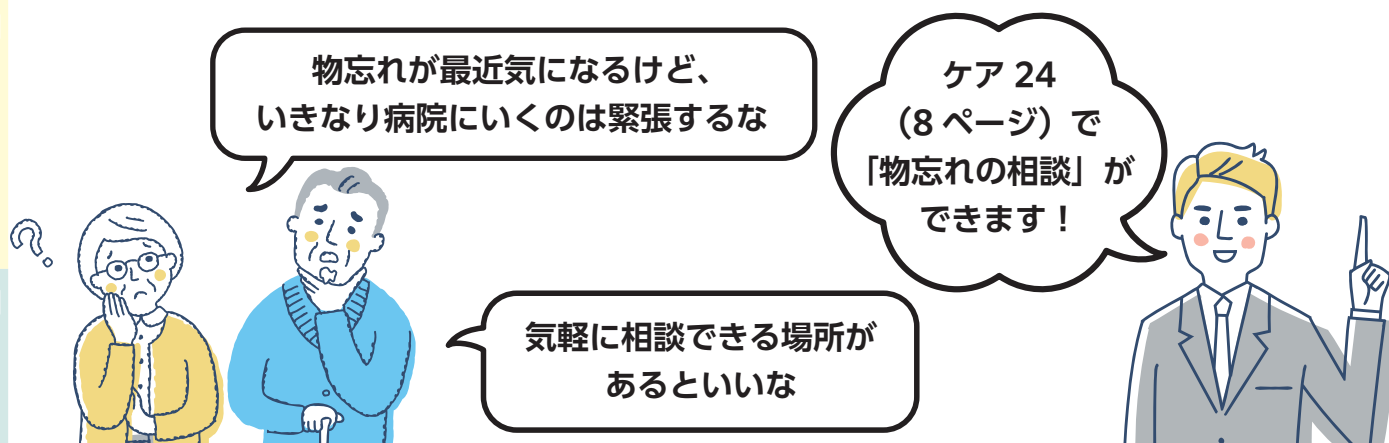
窓口受付時間 月～土曜日 午前 9 時から午後 5 時

夜間、日曜日、祝日および年末年始の緊急時のご相談は、電話で受け付けています。

4 受診したい

早いうちから診断を受けることにより、治療可能な別の病気を見つけたり、将来に備えて考えることができます。

日々の暮らしに不安や葛藤を感じたら、少しでも早く病院に受診しましょう。



ケア 24 の「物忘れ相談」

認知症についての不安や悩みをお持ちの本人やご家族などの相談に、杉並区医師会の「認知症サポート医」が応じます。

詳しくは、担当のケア 24（8 ページ）にお問い合わせください。

● 認知症サポート医とは？

認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医などへの助言その他支援を行い、専門医療機関やケア 24 との連携の推進役となる医師が認知症サポート医です。

「もの忘れ予防検診」を実施しています！

もの忘れがちょっと心配な段階で、専門医療機関に受診することはハードルが高いと思う方も多いのではないのでしょうか。区では早く気づいて必要な対応ができるよう「もの忘れ予防検診」を区内医療機関で実施しています。

詳細については、区公式ホームページをご確認ください。

問い合わせ先：高齢者在宅支援課 地域包括ケア推進係（☎03-5307-0330）

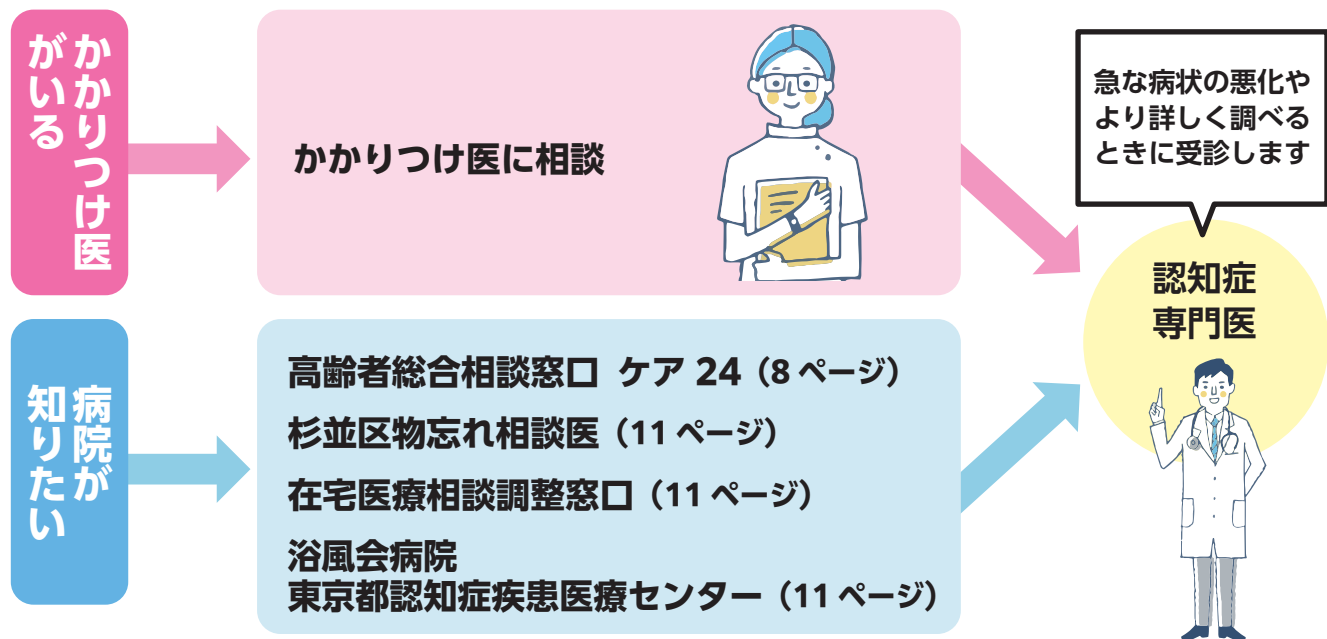


早期相談・受診のすすめ

もの忘れの原因には様々なものがあります。もの忘れの検査がきっかけで身体の病気が見つかって健康を取り戻すこともありますし、認知症は早期からの治療で進行を遅くすることも可能です。もの忘れが気になったら早めにご相談されることをお勧めします。



浴風会病院 東京都認知症疾患医療センター 古田伸夫センター長



Q 何科を受診すればいいですか？

A もの忘れ外来がある医療機関や神経内科、脳神経外科、精神科、老年内科などに受診するとよいでしょう。

どの病院に相談したらよいか迷ったときは、普段から診てもらっているかかりつけ医に相談してみましょう。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

紹介状があると専門医療機関への受診がスムーズになります。

Q お医者さんにはなにを伝えたらよいですか？

A あなたが心配に思っていることを伝えてください。メモでも大丈夫です。

受診前にあらかじめ相談したいことなどをメモにしておき、受診時に医師に渡すと、診療に役に立つ場合があります。ご家族も、ご本人の前でどうしても言いにくいことはメモにして、受付に渡しておくとういでしょう。

具体的には…現在困っていることや気になる症状はいつからあるのか、周囲や家族から言われているエピソードなど



相談先・受診先

杉並区医師会物忘れ相談医

杉並区医師会では、早いうちから「かかりつけ医」に相談することが出来るように「物忘れ相談医リスト」を作成しています。お気軽にご相談ください。

令和8年5月26日現在

No	医師名	医療機関名	住所	電話
1	中山 美子	阿佐谷クリニック	阿佐谷北 1-41-5	03-3338-5016
2	矢部 裕之	矢部医院	阿佐谷北 6-31-6	03-3338-6449
3	大竹 邦之	天沼診療所	天沼 3-27-7	03-3393-1866
4	海老澤 俊浩	海老沢医院	井草 3-24-8	03-3390-1289
5	小林 晃	いずみ小林クリニック	和泉 4-10-14	03-3328-7481
6	後藤 厚	後藤医院	和泉 1-13-2	03-3321-4660
7	滝澤 誠	滝澤医院	永福 1-39-21 大島ビル 1 階	03-3328-5316
8	辻 晋吾	上井草在宅支援診療所	上井草 3-33-11	03-6915-0303
9	多村 幸之進	たむらクリニック	上井草 3-31-15	03-5303-5701
10	阿部 正	おぎくぼ正クリニック	上荻 3-29-11 プラスム荻窪 501	03-5303-1560
11	中里 良	中里医院	上荻 4-14-14	03-3390-5258
12	山口 優美	まごころクリニック	上荻 2-37-19 アークコーポ杉並 1 階	03-5303-9371
13	小林 薫	小林クリニック	上高井戸 1-14-6 102	03-3329-8052
14	大杉 文雄	久我山おおすぎ診療所	久我山 4-50-30	03-5336-6780
15	秋山 尚子	あきやま内科クリニック	久我山 3-20-15 A&T HOF 1F	03-5336-3301
16	稲葉 貴子	林医院	高円寺南 2-21-1	03-3311-1856
17	藤巻 道孝	中村医院	高円寺北 2-2-8 3F	03-3338-6500
18	原田 久	よしひさ内科クリニック	高円寺北 3-35-26 T's garden 高円寺 1F	03-5327-5577
19	窪田 茂比古	窪田クリニック	高円寺北 3-25-20 S-K ビル 1F	03-6265-5791
20	池田 律子	高円寺あさがおクリニック	高円寺北 2-3-3 WHARF 高円寺 4 階	03-3339-0055
21	井上 里可	井上耳鼻咽喉科	高円寺南 2-49-18 コスモロード高円寺 1 階	03-5305-3387
22	小島 淳	こじま内科	高円寺南 5-40-17	03-3316-3987
23	北川 尚之	天沼きたがわ内科	下井草 1-32-5 北誠ビル 1F	03-3394-1401
24	近藤 彰彦	近藤医院	下井草 2-36-24	03-3397-6868
25	竹内 明彦	たけうち内科	成田東 3-12-13	03-3313-8428
26	加藤 章	成宗診療所	成田東 4-13-6	03-3392-6967
27	長沼 裕一郎	長沼内科	成田東 3-36-8	03-3311-1803
28	山口 隼	はやぶさ内科ホームクリニック	西荻北 3-19-11	03-6913-9931
29	服部 雅俊	服部医院	西荻北 2-37-10	03-3390-0770
30	泉水 信一郎	西荻窪診療所	西荻南 4-2-7	03-3333-5434
31	渡邊 豪紀	わたなべ内科皮膚科クリニック	浜田山 4-14-7	03-3318-8048
32	石井 健輔	石井こども・内科循環器科クリニック	松ノ木 1-6-21	03-3314-5677
33	湯浅 潤子	せいきょう診療所	松ノ木 3-23-8	03-3313-7365
34	下山 一郎	和田クリニック	和田 3-15-15	03-3381-5411
35	齊藤 博彦	タムス杉並病院	和田 1-40-5	03-3381-7236

保健センターの 「もの忘れ相談」

精神科医による認知症相談を行っています。

- 荻窪保健センター ☎03-3391-0015
- 高井戸保健センター ☎03-3334-4304
- 高円寺保健センター ☎03-3311-0116
- 上井草保健センター ☎03-3394-1212
- 和泉保健センター ☎03-3313-9331

在宅医療相談調整窓口

相談員が区民の皆さんや医療・介護・福祉関係の方々からの在宅医療に関する様々な相談をお受けします。

杉並区在宅医療・生活支援センター
☎03-3391-1380

浴風会病院 東京都認知症疾患 医療センター

認知症に関する鑑別診断を実施するとともに、認知症に関する各種相談を受け付けています。受診（もの忘れ外来）と認知症相談は予約制です。かかりつけ医の紹介状があるとスムーズです。

☎03-3332-6511

Q 外出先での急な体調不良が心配です。

A 「見守りキーホルダー」を携帯しましょう。

「見守りキーホルダー」（令和 8 年度開始事業）とは、住所や氏名、緊急連絡先などをケア 24 に登録し、番号が記されたキーホルダーを身に付けて外出することで、万が一の際には、その番号から身元や緊急連絡先を確認できる仕組みです。

- ▶申請受付 各ケア 24（8 ページ）
- ▶問い合わせ 高齢者在宅支援課 高齢者見守り連携係
（☎03-3312-2111）



Q 外出先で迷ってしまったらどうしよう…。

A 「認知症高齢者探索システム」や「みまもりあいアプリ」を活用しましょう。

●認知症高齢者探索システム

位置情報を知らせてくれる GPS 端末をお貸しします。ご家族などはパソコンやスマートフォンから位置情報を確認できます。

- ▶問い合わせ 高齢者在宅支援課 高齢者見守り連携係（☎03-3312-2111）

●みまもりあいアプリ

スマートフォンの無料アプリ『みまもりあいアプリ』を通じて、外出先で迷っている方に対して、そのご家族などが、近くにいるアプリ利用者（協力者）へ、見かけた際の声かけをお願いすることができます。

- ▶問い合わせ 高齢者在宅支援課 高齢者見守り連携係（☎03-3312-2111）

Q 杉並区の高齢者向けサービスはなにがありますか？

A 「高齢者のしおり」が参考になります。
ケア 24 にも相談してみましょう。

「高齢者のしおり」とは、区が行っている高齢の方向けのサービスをわかりやすくまとめた冊子です。

- ▶高齢者のしおりの配布先 高齢者施策課（東棟 1 階）、
各ケア 24 など



Q ひとり暮らしや災害に備えて、安心して生活するための杉並区の制度はありますか？

A 地域のたすけあいネットワークを活用してみましょう。

●地域の目

地域のボランティア（あんしん協力員）が定期的に見守り活動を行います。

▶申請受付 各ケア 24（8 ページ）

▶問い合わせ

高齢者在宅支援課 高齢者見守り連携係（☎03-3312-2111）

●地域の手

災害が発生したときに、自力での避難や避難生活が難しい方に対して、地域の方々の協力のもと安否確認などの支援を実施する制度です。

▶問い合わせ

保健福祉部管理課 地域福祉係（☎03-3312-2111）、各ケア 24（8 ページ）



Q 知らないうちにだまされたり、物を買わされたりしないか心配です。

A 心配があったら迷わずに消費者センターに連絡してみましょう。

商品の購入などにおける消費生活のさまざまなことが相談できます。

▶問い合わせ

杉並区立消費者センター（☎03-3398-3121）



Q お金の管理や契約について安心して頼れるところはありますか？

A 契約や金銭管理を支援してくれる制度があります。

●成年後見制度

自分で財産管理や契約行為が難しい人をまもるための制度です。後見人等が本人の意思を尊重し、支援してくれます。

▶問い合わせ 杉並区成年後見センター（☎03-5397-1551）

その他に、郵便物の確認や福祉サービスを利用するための手続き支援、日常的な収支の確認、支払い等については、地域福祉権利擁護事業が利用できる場合があります。

▶問い合わせ 杉並区社会福祉協議会 生活支援課 あんしんサポート係
（☎03-5347-1020）



Q 認知症をもっと理解したい！認知症の本人のために学びたいのですが。

A 認知症サポーター養成講座を受講してみましょう。

認知症に関する正しい知識を持ち、地域において認知症の本人や家族をできる範囲で手助けする認知症サポーターを養成する講座です。杉並区では、ケア 24 をはじめ、区内各所で認知症サポーター養成講座を開催しています。

▶問い合わせ 各ケア 24（8 ページ）

高齢者在宅支援課 地域包括ケア推進係（☎03-5307-0330）



15 ～ 19 ページでは杉並区で行っている活動の一部を紹介しています！
お住まいの地域の情報は、担当地区のケア 24 へお問い合わせください。
あなたに合った「仲間とつながる場所」を一緒に探しましょう。

地域の集いの場



すぎなみ福祉サーチ

認知症の有無にかかわらず、地域の方々が様々な活動を通してつながり、助け合いながら一緒に楽しみ、不安や悩みを話したり、ちょっとした相談もできる、そんな支えあいの場です。体操教室やサロン、趣味など活動内容はさまざまで、「すぎなみ福祉サーチ」を使えば地図や住所、団体名、活動内容から希望する集いの場を見つけることができます。

認知症カフェ



認知症カフェマップ

認知症の本人やご家族、地域の方、専門職などどなたでも参加できる場所です。

チームオレンジ



チームオレンジマップ

認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、認知症の本人やその家族、認知症サポーターなどが地域でともに活動し、支えあうチームです。

介護者の会



介護者の会マップ

介護をする方が悩みや不安を安心して話したり情報交換をしたりする場所です。



地域の集いの場

火よう会



住民同士が顔見知りになり繋がれるよう会を立ち上げました。専門職を派遣し体操や栄養、口腔、健康などの講座も行っています。いつまでも地域で暮らしていけるよう、無理なく楽しみながら健康を維持しましょう。

問い合わせ：ケア 24 久我山

ケアマフの会



マフラーの中のふわふわなボールに触れることで気持ちが落ち着く「ケアマフ」を編んで介護施設や個人、必要とされる方に届ける活動をしています。

●ケアマフとは？

認知症の本人の中には不安や緊張から手をしきりに動かしたり、衣服を引っ張ったりする方がいます。そうした「手持ち無沙汰」や不安を和らげる効果が期待される筒状のマフラーで、医療現場でも取り入れられています。

問い合わせ：ケア 24 下井草

【参加者の声】

毛糸に触れている時間に自分も癒されています。
私たちのケアマフが沢山の人を癒してくれることを願って作っています。



西荻 ポールウォーク

宮前 3 丁目界隈の緑豊かな公園を往復し、月 2 回 1.6km 程度の無理のないコースを歩いて、健康維持を目指しています。

問い合わせ：ケア 24 西荻



【参加者の声】

この会に参加してから背筋を伸ばして歩けるようになりました。みんなと一緒に歩くというのが良いです。

【参加者の声】

遠足や新年会などもあって、皆さんとの交流を楽しんでいます。

街かどサロン

誰もが安心できる「まちの縁がわ」みたいな場所。美味しい手作りお菓子和珈琲・紅茶をいただきながら、楽しいひと時を過ごしましょう！

問い合わせ：ケア 24 上井草



【参加者の声】

生の音楽を聴いたり、歌を歌ったり、楽しいです。



【参加者の声】

生活に役立つお話も聞けて、有難いです。



【参加者の声】

一人暮らしなので、ここでのおしゃべりが嬉しいです。



耳よりなカフェ

■ 意外と知らない認知症と難聴の関係の最新知見の紹介、脳トレや椅子ヨガを行っています！お気軽にお立ち寄りください。

問い合わせ：ケア 24 荻窪

【参加者の声】

人の話をたくさん聞いて、話し言葉を聞き取る訓練のため参加しています。難聴の話を毎回聞いて認識新たにしています。今後はお互いに経験談などを話せたらいいなと思います。



ぷらっとカフェ



【参加者の声】

地域の方との触れ合いができる。地域の情報収集の場としてもいい。この会で友人ができた。新たなつながりができた。この会に入ってよかったです。

認知症の本人、家族、地域の人、専門職、誰でも参加できる場所です。毎月、様々な催しものと、その後に語らい場を開催しています。

問い合わせ：ケア 24 清水

ロビーカフェ

認知症のある人もない人も、ご家族でも誰でも気軽に来れる場所。明るいロビースペースで、椅子を寄せ合って、思い思いにおしゃべりを楽しんでいます。

問い合わせ：ケア 24 高井戸

【参加者の声】

デイにも通っていますが、ここにはこの良さがあって、色々な近所の人達と自由におしゃべりできるので毎月欠かさず参加しています。おしゃべりだけでなく、音楽を楽しんでほしいです。1本指でいいので他の方と一緒に音を奏でられるといいな。



メロンカフェ

■ 認知症時代を生きる万能薬『おしゃべり』。そう思って開催しております。立ち止まりそうな歩みをまた歩みだせると・・・。

問い合わせ：ケア 24 阿佐谷

【参加者の声】

認知症があってもそれを忘れることができる時間。それぞれが『話したいことが話せる、支えられている気がする』会



和泉 ボードゲーム 倶楽部

カフェでは常連さんやその場にいる人を巻き込んで、初対面の方々も楽しそうです。参加を躊躇っている方は、様子を見るだけでも大歓迎です。お茶飲みがてら、是非一度お越しください。

問い合わせ：ケア 24 方南

【参加者の声】

はじめての人同士でも自然に会話をしている仲良くなる感じがする。とりあえず来てみたら良いと思う。

【参加者の声】

自分は脚が悪いから体操とかの活動に参加するのが難しい。こういうゲームとかだと自分も参加できるから良い。



土曜の音楽 カフェ

問い合わせ：ケア 24 成田

【参加者の声】

ピアノ・フルート・ギター・ヴァイオリンの生伴奏で気持ちよく歌うことが出来ました。本当は面倒だったけど、来たら皆さんに大切にしてもらっていると感じました。続けて参加したいと思います。



介護者の会

男はつらいよ ～男性介護者の会

- 男性介護者の会は、ご家族を介護している方も、また介護を終わられた方も参加できる会です。
- 男性同士で情報交換をしたり、日々の生活の話をしております。
- お気軽に気ままにご参加いただける会です。

問い合わせ：ケア 24 和田

【参加者の声】

男性介護者が本当に困ったことが話せる場を作りたくて始めました。

男性同士だからこそ気軽に本音を話し合える会です。男性介護者の方、参加しませんか。



かしの会

- かしの会では、介護をされている方、介護を終えられた方が集まり悩みや不安を語り聴きあい仲間同士で支えあう気持ちで、交流や情報交換を行っています。情報をもらうだけの参加も OK です。
- にぎやかな会なので、お気軽にご参加ください。

問い合わせ：ケア 24 浜田山



【参加者の声】

同じ経験をされている方と話して、情報を得ることでギスギスした気持ちが和らぎ励みになりました。

7 安心して外出したい

「希望をかなえるヘルプカード」 を使おう！

体が弱くなっても、
記憶力に不安があっても、
少しの助けがあったら
外出できる！ やりたいことができる！

希望をかなえるヘルプカードの使い方

1、まずは希望することを書いてみよう

大切なことは、自分の希望を
わかりやすく、簡単な言葉で書くこと。

例「〇〇な時 〇〇してほしい」
「〇〇で〇〇を教えてください」
「〇〇したい時 手伝ってください」

2、どこに行く時も、持ち歩こう

困った時にカードを見せて、
声をかけてみてください。
自分で作成することが難しい場合は
ご家族や支援者と一緒に
作ってみましょう！

これで、安心して心配なく外出できる！！

そうだ、安心して外出できる！！

杉並区の
ホームページからも
ダウンロード
できます



全国版「希望をかなえるヘルプカード」
(認知症介護研究・研修東京センター)



希望をかなえる
ヘルプカード

ちょっとご協力をお願いします。



希望をかなえる
ヘルプカード

ちょっとご協力をお願いします。



希望をかなえる
ヘルプカード

ちょっとご協力をお願いします。



希望をかなえる
ヘルプカード

ちょっとご協力をお願いします。

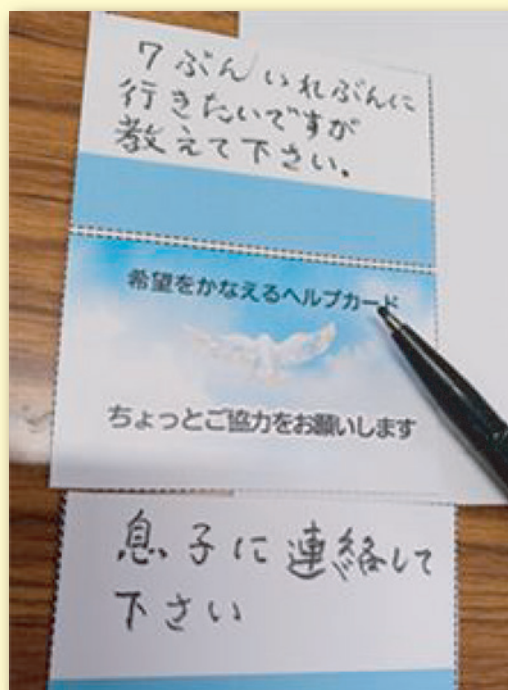


希望をかなえる
ヘルプカード

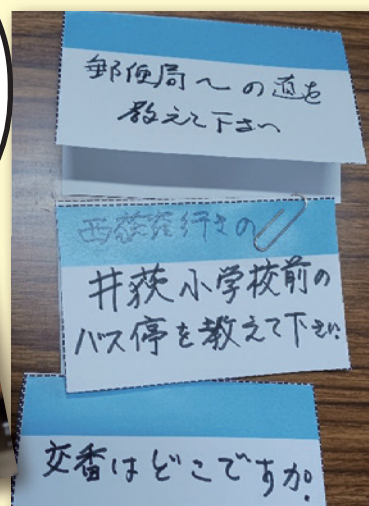
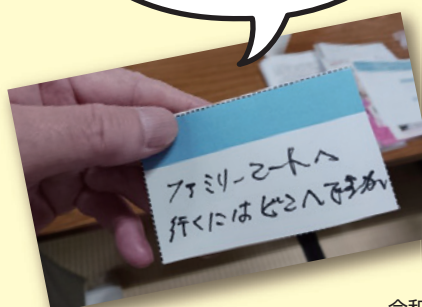
ちょっとご協力をお願いします。

杉並区版「希望をかなえるヘルプカード」です。
切り取ってご自由にお使いください。

どこで、何をして欲しい！
具体的に書くと伝わるね。



帰りの目印は、
ご自身の地域の居場所、
なじみのお店屋さんでした！
なるほど！個性的です！



切り取ってご自由にお使いください。

「希望をかなえるヘルプカード」を使ってみよう ～西荻・善福寺地域のサロンでのワークショップより～



年を重ねても変わらず
この街のなじみの
豆腐屋に行きたいね。

**自分の暮らしを
想像してみよう！**

〇〇に行けないと…
〇〇〇ができないと
この街で暮らすのに
こ・ま・る！？

勇気をもって
話しかけたら、
思ったより親切で、
立ち止まり道を
教えてくれた！
この街の住民は、
やさしい。
初めて知った。
感謝！！

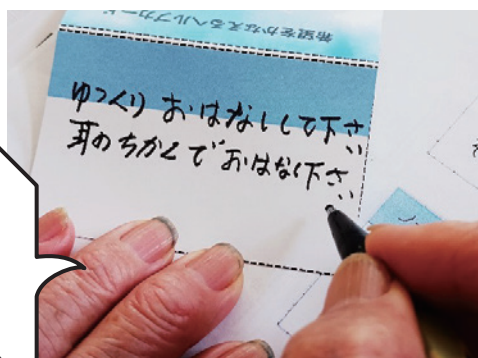
自分が続けたいこと、
やりたいこと、
行きたいところは？
不安なことは何だろう？
周りをお願いしたいこと、
分かってほしいことは？

見知らぬ人に声をかけるのって不安だな
でもこのカードを見せてみよう・・・



外に出かける時の
小さな不安。
そんな時、
**希望をかなえる
ヘルプカード**
使ってみる？

さっそく書いてみよう！



**なじみのお店で、
道端で…
町を歩いて
使ってみよう！**

**ご自身の地域で
「ヘルプカード」を使って、
勇気をもって話しかけてみよう！
きっと地域の方は助けてくれます！
楽しく外出できるようになります！**



みなさんは

「希望をかなえるヘルプカード」 を知っていますか？

『希望をかなえるヘルプカード』は、
自分が「望んでいること」「やりたいこと」を実現するために、
自分で使うカードです。

「〇〇駅で降りたいです」「〇〇の場所を教えてください」など、
ちょっと手助けしてほしいことや周りに理解してほしいことを
カードに書いてみましょう。

そして、あなたの地域の街中で、道端で、気軽にカードを
見せてみましょう。

みなさんで使っていくことで、地域の見守りの輪が広がり、
杉並区が支えあいの街になりますように・・・。



中面に「希望をかなえるヘルプカード」があります。
切り取って地域でぜひお使いください。

「認知症あんしんガイドブック」(杉並区版認知症ケアパス)

発行年月 令和8年6月

編集 杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課・高齢者総合相談窓口 ケア 24 (地域包括支援センター)

監修・協力 認知症本人・家族、認知症介護研究・研修東京センター

発行 杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課 03-5307-0330 (直通)