

地域の皆さんの声をご紹介します♪

認知症講座

相談できる場所が
あちこちにたくさんあると
いいわね。

みんなが安心して認知症
になれる地域になるとい
いですね！

認知症は、「本人も『自分はおかしい』と
気づいている」ということを学びました。「本
人もつらい、不安なんだ」と受け入れるこ
とができるようになりました。

ぶんか・ みかんの会カフェ

楽しいから、行ってるの♪
次はいつだったかな？

友だちが認知症サポーターに
なって、何か活動したいと聞
いたので、誘いました。

友だちに誘ってもらって、
来るようになりました。

たちばな・ みかんの会

いろいろな話が
できて楽しいです。

自分の話を聞いてもらえま
す。他の人の話もいろいろ
聞くことができます。

高齢者の相談窓口

■案内図



【受付時間】

月曜日～金曜日（年末年始、祝日を除く）
午前9時～午後5時
（相談無料・秘密厳守）

ぶんか高齢者みまもり相談室

〒131-0044 墨田区文花1-29-5

都営文花一丁目アパート5号棟 1階

☎ 03-3614-6511
Fax 03-6657-1431

たちばなホーム ぶんか高齢者みまもり相談室

検索

<https://www.san-ikukai.or.jp/sumida/tachibana/mimamori.php>

2025 年 9 月作成

フローチャートで
分かりやすい！

文花・立花近隣地域 16: 物忘れが気になったら

リーフレット「6認知症支援」と合わせて
ご利用ください。

物忘れが気になる人に

認知症に
関心のある人に

認知症の人の
介護をするご家族に



住みなれたまちで
支え合う暮らし



ぶんか高齢者
みまもり相談室

墨田区の「認知症ケアパス」をご紹介します！

誰もが、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症に関わる情報を理解していただくために作られた冊子です。

「もくじ」より

- ① 認知症とはどんな病気？
- ② 認知症の受診と治療・ケア
- ③ 認知症を予防する
- ④ 認知症の方や家族を支える



「ひょっとして認知症かな？」と
気になり始めたら、
自分でチェックしてみましょう。

「自分でできる認知症の気づき
チェックリスト」掲載！

区役所、当施設などで配布しています。(無料)
ご希望の方は窓口でお声掛けください。

認知症ケアパス



認知症は予防できる？！

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。しかし、認知症発症のリスクを減らすことはできます。また、認知症になってからも、進行をゆるやかにすることはできます。

認知症予防 原則①
よく食べる

バランスよく食べる！



リーフレット「5誰でもたのめる
配食サービス」「15療養食等」
もご活用ください！

リーフレット「2カフェ
(集いの場)」もご活用
ください！

認知症予防 原則②
よく体を動かす

認知症予防 原則③
よく外に出る

仲間と楽しく運動！

楽しくおしゃべり♪

リーフレット「1体操をしませんか」
「2カフェ(集いの場)」もご活用
ください！

出かけることが体を
動かすことにもつな
がります。

高血圧症、糖尿病等の生活習慣病の対策や
転倒予防も大切です。



高齢者ご本人に



最近、物忘れが気になる

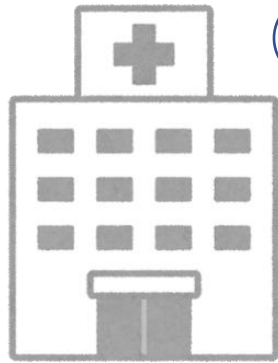
「もしかしたら認知症かもしれない？」と感じたら

このようなご相談には、こちら！

東京都地域連携型
認知症疾患医療センター
中村病院①
電話番号 03-3611-9740

*まずはかかりつけ医に
ご相談ください

中村病院
物忘れ相談会②
電話番号 03-3611-9740



認知症サポーターになっ
てボランティアとして活
動したい方はお気軽に
ご相談ください



認知症について知りたい

認知症サポーターになりたい

このようなご相談には、こちら！



認知症サポーター養成講座⑧

認知症について正しい知識を学ぶための講座
です。

オレンジ勉強会
認知症サポーターフォローアップ講座⑦
場所;ぶんか高齢者支援総合センター

認知症ケアパス
「みんなで知ろう！学ぼう！身近な認知症」

認知症についての様々な情報を掲載してい
る冊子です。無料で配布しています。
*詳しくは裏面で紹介しています

支援者・介護従事者・関係者などに

現在、認知症の人の介護をしているご家族に

悩みを聞いてもらいたい

気分転換をしたい
人と交流したい

家族などが道に迷って
保護されたことがある

運動のためにも外出はしてほしい
けれど、一人で出かけて道に迷っ
てしまわないか心配...

誰かと話をしたい

このようなご相談には、こちら！



たちばな・みかんの会⑤
場所;たちばなホーム(地域交流スペース)

認知症の人とその家族、支援者等が語り
合う集まりです。(ピアカウンセリング)

ぶんか・みかんの会カフェ⑥
場所;ぶんか高齢者支援総合センター

認知症の人とその家族、支援者などが交流する
カフェです。

ケア MEN すみだ⑨
(墨田区男性介護者教室)

ご家族の介護を担う男性が集まり、悩み
や思いを語り合い、情報交換などを行う
場です。



認知症高齢者見守り GPS 利用助成事業⑪
墨田区高齢者福祉課
03-5608-6502

行方不明になった時に探索する GPS の
利用助成事業です。

認知症高齢者
見守りシール事業⑩
墨田区高齢者福祉課
03-5608-6178

行方不明になった時に早期発見・
保護を目的に利用する二次元コー
ドを交付する事業です。



お気軽にご相談下さい！

詳しくは
ぶんか高齢者支援総合センター
ぶんか高齢者みまもり相談室
にお問い合わせください

ぶんか高齢者支援総合センター
03-3617-6511
ぶんか高齢者みまもり相談室
03-3614-6511
FAX(共通) 03-6657-1431

認知症初期集中支援チーム③

認知症地域支援推進員④

詳しくは、リーフレット「6 認知症支援」をご覧ください。
それぞれの名称の右にある番号は、リーフレット「6 認知症支援」に記載している番号です。