

カードの例文です

私は認知症です

セルフレジの
使い方を教えてください

きりとり

希望をかなえるヘルプカード

自分が行きたいところに、安心して、一人でスムーズに出かけるために、自分が使うカードです。

カードには周りの人にちょっとわかってほしいことや、頼みたいことを書いておけるフリースペースがあります。

外に出かける時に持ち歩き、必要な時に周りの人にカードを見せると、頼みたいことが一目で伝わります。

カードの作成例があります。自分に合ったヘルプカードを作ってみませんか？



持って安心!

使って便利!

希望をかなえるヘルプカード

安心して行きたいところへ出かけよう
いくつになっても、認知症になっても



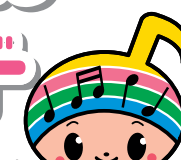
自分用のカードを作ってみよう!

カードを持って、出かけてみよう!

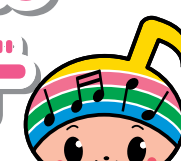
相手にもわかりやすいように
伝えたいことをかんたんに書きましょう

きりとり

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



希望をかなえる
ヘルプカード



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



紙へリサイクル可 この印刷物は、環境にやさしいFSC®認証紙と植物油インキを使用しています。

郡山市地域包括ケア推進課
TEL.024-924-3561

カードの例文です

家への帰り道を教えてください

目印は〇〇保育園です
そこまで行けば帰れます

きりとり

ご協力をお願いします

お店での支払いに
時間がかかることが
あります

ご協力をお願いします

手続きが苦手なので
教えてください

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えます

- ・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るために使います。



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。

使うメリットは？



自分をわかってもらえる

外見からは気づいてもらいにくいことを、伝えることができます。



伝えたいことをわかってもらえる

不安、困りごと、お願いしたいことを伝えることができます。



忘れても大丈夫

大事なこと（どこで、いつ、何をなど）を、カードに書いておけば安心です。



話さなくても伝わる

話しくかかったり、ことばが出にくくても、スムーズに伝えることができます。

今から そなえよう！ 認知症とともに生きるために

「まだまだ一人で大丈夫！」
そんな時から、自分に合ったカードを作り、使い慣れておくと、後々とても役立ちます。

ステップ1 カードを作ってみよう！

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

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

お願い
したいこと

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

ステップ2 勇気を出して/ まずは一度使ってみよう！



持っているだけで「これを出せばなんとかなる」と頼りになります。

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。

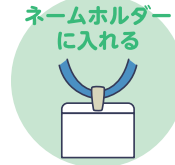
ヘルプカード記入用(白紙)はダウンロードできます

郡山市 ヘルプカード

検索



自分に合った持ち方の工夫をしよう
～持ちやすく・出しやすく～



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

きりとり

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



希望をかなえる
ヘルプカード

