

と も に

わ ら っ て

だ い じ ょ う ば

なんもなんも  
大丈夫だすけ〜



# もの忘れが気になったらどこに相談したらいいの？

## 東地域包括支援センター



住所：東十三番町 18-1  
電話：0176-27-1513

## 北地域包括支援センター



住所：西二番町 4-3 十誠ビル1階  
電話：0176-51-6056

## 西南地域包括支援センター



住所：穂並町 6-27  
電話：0176-51-4250

## 十和田市役所高齢介護課

住所：西十二番町 6-1 電話：0176-51-6720



だんだん苦手なことが増えてきました。  
前はこんなじゃなかったのに…と落ち込むこともあります。  
苦手なことを助けてくれる人に出会えて安心しました。

## 専門医に相談してみませんか？



### 認知症疾患医療センター

住所：三本木字里ノ沢 1-249  
電話：0176-23-7785



### 十和田市立中央病院メンタルヘルス科

住所：西十二番町 14-8  
電話：0176-23-5121



### 十和田済誠会病院

住所：相坂字小林 84-14  
電話：0176-23-6251

# 認知症カフェ

※ お申し込みは各地域包括支援センターまたは市役所高齢介護課へご連絡ください。

## 西二番町カフェ



ハンドベル局



心配になった時、人と話せる場所があるといいなあと思いました。人とつながり続けることが大事だと感じています。

## ひがしだんわ



## ひだまりカフェ



## きぬ KINU かふえ



## その他のつどいの場

認知症の人を抱える家族のつどい



## 本の紹介



39歳で認知症の診断を受けた後も、働きながら講演会活動や当事者支援を行っている方の本です。

書名:『笑顔で生きる  
—認知症とともに』  
著者:丹野智文 奥野修司  
出版:文芸春秋



当事者の方が筆をとり書かれたメッセージです。

書名:『認知症になっても人生は終わらない  
～認知症の私が、認知症のあなたに贈ることば～』  
著者:認知症の私たち  
(丹野智文 福田人志 奥公一 大城勝史)  
出版:harunosora

## 冊子の紹介

同じような体験をした人の話は自分自身の道しるべになりました。



認知症について気になる方、そしてお家族へ

発行元:社会福祉法人 東北福祉会  
認知症介護研究・研修仙台センター

ダウンロードはこちら☒



パソコン・スマートフォンでは  
DC-NET [もしも認知症](#) で検索してください。