

もの忘れ



こんな変化が気になったら





はじめに

自分自身が、そして身近な人にちょっともの忘れが増えてきた等の気になる変化が出てきた際には是非、手にとって頂きたい冊子です。

昨年から続くコロナウイルスの影響により、不安やストレスを感じる方も多いと思います。この状況下のなか、物忘れが気になる方々、そのご家族が安心して生活していくツールにして頂きたいと思っております。

目次

- 「認知症」早期発見のポイント 1 p
- 地域にある相談できる場所 3 p
- 認知症予防にむけて 11 p
- しっかり相談したい方（病院） 18 p
- しっかり相談したい方（相談機関等） 22 p
- 北仙台地区介護予防の場地図 24 p



家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす



もの忘れ
が
ひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・
理解力が
衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・
場所が
わから
ない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. なれた道でも迷うことがある

人柄が
変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感
が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲が
なくな
る

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。



ちょっと認知症のことを知りたい方

青葉北ブロックにある
認知症の相談ができる
「つどいの場」を
紹介したページになり
ます。

➡ 3 ページへ



認知症を予防したい方

これからも元気である
ために！
各包括エリアにある
「活動の場」を紹介した
ページになります。

➡ 11 ページへ



しっかり相談したい方

①病院に相談したい

➡ 18 ページへ

②相談機関に相談したい

➡ 22 ページへ

ちょっと認知症のことを知りたい方へ

地域にあるつどいの場



認知症の本人同士や介護家族同士、地域の人や専門職などがつどい、自由に語り合ったり、お互いの経験を共有できる場所があります。

仙台市では、身近な相談ができる『つどいの場』を概ね3つのタイプに分けています。

認知症カフェタイプ

認知症の人やその家族と、地域の人、専門職と一緒に集い交流し、認知症や暮らしの工夫などの情報を得ることで、ともに認知症への理解を深めます。



家族交流会タイプ

主に、ご家族を中心としたつどいです。お互いの思いや悩み、経験などを語り合い、認知症や暮らしの工夫などの情報を共有できる会など、様々な会があります。



ご本人中心タイプ

主に、ご本人を中心としたつどいや相談窓口です。



※上記の分類に当たらないもの（サロン等）や、不定期のもの、私的に開催されている会合もあります。

認知症の
相談ができる

青葉区北ブロックのつどいの場

新型コロナウイルス感染防止のため、活動を休止したり、開催時間の短縮や、参加人数を制限して実施している場合があります。
必ず、問い合わせ先へ電話で実施状況を確認の上、ご参加ください。

【北仙台小学校区】

名称	オレンジカフェすまいる	
会場	①北仙台コミュニティセンター ②せんだんの館	
開催頻度	月1回 第3金曜日(祝祭日は除く)	
開催時間	13:30~15:00 ※途中参加、途中退席可	
内容	語り合い、ティータイム、専門職による相談・講話	
特徴	様々な人との“つながり”と“交流”を大切にし、ミニ講話とお茶を飲みながらのおしゃべりが中心です。会場は隔月で変わり、偶数月はせんだんの館、奇数月は北仙台コミュニティセンターで開催しています。	
参加費	100円	
問い合わせ先	①社会福祉法人東北福祉会せんだんの館 担当：斗米、小渡 022-303-0371 ②双葉ヶ丘地域包括支援センター 022-275-3881	

名称	ぷらっとカフェ（東勝山、水の森、北仙台）	
会場 開催頻度	① 東勝山集会所：第2火曜日 ② 荒巻コミュニティセンター：第3水曜日 ③ 北仙台コミュニティセンター：第4水曜日	
開催時間	10:30~11:30 ※コロナ感染予防のため、時間を縮小中。	
内容	語り合い、物忘れに関する講話。運動やモノづくり等のアクティビティ。情報提供の展示コーナー設置。	
特徴	①東勝山会場は、少し物忘れが気になってきた等の方々为中心。 ②水の森会場は、当事者の方、ご家族が中心。 ③北仙台会場は、ご夫婦が中心。	
参加費	100円	
問い合わせ先	双葉ヶ丘地域包括支援センター 022-275-3881	

【桜丘中学校区】

名称	介護のひとコマ交流会 ほっとタイム
会場	みやぎ生協 桜ヶ丘店 2階 集会室
開催頻度	年7回 概ね奇数月
開催時間	13:30~15:00、もしくは10:00~12:00
内容	語り合い、ティータイム 専門職による相談・講話
特徴	介護経験から伝えたい情報、聞きたい本音や胸の内、ストレスを感じた時のほっとする解消法等を話し合う。 認知症について地域へ情報発信の場とする。
参加費	無料
問い合わせ先	桜ヶ丘地域包括支援センター 022-303-5870

【台原中学校区】

名称	ふらっとカフェ
会場	台原東部連合町内会集会所
開催頻度	月1回 第4土曜日
開催時間	13:00~15:00
内容	語り合い、ティータイム 専門職による講話・相談
特徴	地域の住民が気軽に参加し、交流できる場です。 住民の方々が楽しく過ごすことができ、ゆるやかに認知症について学ぶことができる場です。
参加費	無料
問い合わせ先	台原地域包括支援センター 022-272-5360

【吉成中学校区】

名称	午後の音楽 café	
会場	せんだんの杜リベラ荘 (青葉区国見ヶ丘 7-141-9)	
開催頻度	月1回 火・木いずれか…月ごとに違います	
開催時間	13:30~15:30	
内容	語り合い、ティータイム、専門職による講話・相談	
特徴	ミニコンサートとものわすれの話。 展示・相談コーナー設置。 申込、予約は不要。本、パンフレットの紹介あり。	
参加費	無料	
問い合わせ先	せんだんの杜 国見ヶ丘地域包括支援センター	022-277-1122 022-303-3805

【中山中学校区】

名称	せんじゅカフェ	
会場	特別養護老人ホームせんじゅ (青葉区西勝山 14-10)	
開催頻度	月1回	
開催時間	13:30~15:30	
内容	語り合い、ティータイム、専門職による講話・相談	
特徴	申込、予約は不要。	
参加費	無料(ケーキセット 300円)	
問い合わせ先	特別養護老人ホームせんじゅ	022-277-9455

【第一中学校区】

名称	土曜の音楽カフェ♪
会場	東北福祉大 ステーションキャンパス 3階 ステーションカフェ
開催頻度	月1回(1月、8月はお休み) 第1土曜日
開催時間	13:30~15:15
内容	語り合い、ティータイム、専門職による講話・相談
特徴	オランダ方式のカフェでBGMは生演奏。 申込、予約は不要。本、パンフレットの紹介。 相談コーナー設置
参加費	無料
問い合わせ先	認知症介護研究・研修仙台センター 022-303-7550 国見地域包括支援センター 022-727-8923

【第一中学校区】

名称	八幡和(なごみ)カフェ
会場	弥勒院 2階 和室 (青葉区八幡1丁目4-19)
開催頻度	月1回(12月はお休み) 第3木曜日
開催時間	13:30~15:00
内容	語り合い、ティータイム、専門職による講話・相談
特徴	オランダ方式のカフェでBGMは生演奏。申込、 予約は不要。本、パンフレットの紹介。 相談コーナー設置
参加費	無料
問い合わせ先	国見地域包括支援センター 022-727-8923

【第一中学校区】

名称	まちの音楽カフェ♪	
会場	貝ヶ森市民センター 2階会議室	
開催頻度	月1回 第4火曜日	
開催時間	13:30~15:00	
内容	語り合い、ティータイム、専門職による講話	
特徴	生演奏の音楽タイム	
参加費	無料	
問い合わせ先	せんだんの里実習室	022-303-7552

直接だけ
じゃない!!

新しい“つどい”の形



コロナウイルスの影響から活動を休止している“つどい”もあります。今までどおりの“つどい”が難しいなか、新しい“つどい”の形が生まれています。

◎オンラインカフェ

パソコン・スマホ等を使って、インターネットでつながるカフェです。「ZOOM」や「GoogleMeet」などの、アプリを使用しています。オンラインの利用は、離れた人とグループで話ができる、場所の制約がないというメリットがあります。



【青葉区北ブロックのオンラインカフェ】

名称	すまいるオンライン
方法	ご自宅でオンライン（ZOOMを使用しています）
開催頻度	年3回（7月、10月、2月予定）
開催時間	14：00～15：30
内容	語り合い、ティータイム、専門職による講話
特徴	パソコンやスマホの画面越しに、普段のカフェと変わらない雰囲気で行っています。 ※オンラインの機材貸出は要相談。
参加費	無料
問い合わせ先	①社会福祉法人東北福祉会せんだんの館 022-303-0371 ②国見ヶ丘地域包括支援センター 022-303-3805 ③双葉ヶ丘地域包括支援センター 022-275-3881

◎広報誌や電話でのつながり

カフェの内容・雰囲気や 主旨を知ってもらえるように工夫した写真入りの広報紙。参加者の近況や+αでお役立ち情報を掲載した広報誌など。様々な広報誌を発行しているカフェがあります。

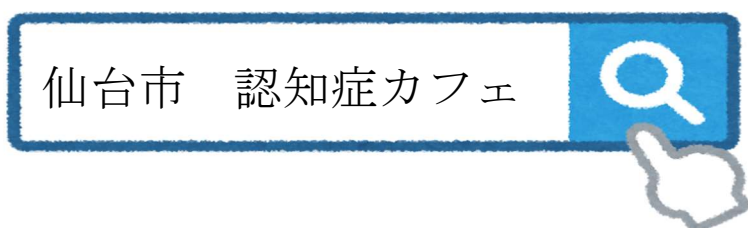
また、広報誌に返信ハガキをつけて皆さんの近況を教えてもらったり、電話をかけて皆さんの近況を確認する等、つながりを保っているカフェもあります。



【詳細な認知症カフェ・家族交流会情報は…】

- ・仙台市のホームページ上に「認知症カフェ・家族交流会の開催情報」という一覧がありますので、より詳細な情報を得ることができます。

※こちらの冊子に掲載されている「認知症の相談ができるつどいの場」は、仙台市の認知症カフェ・家族交流会開催情報には掲載されていないところもあります。



←認知症カフェ・家族交流会開催情報一覧へ

活動的な生活で認知症を予防しましょう

「元気な体でいる」ことは認知症の進行予防にも関わる大事なことです
認知症予防の為の生活習慣のポイント

※「認知症予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

運動

- ・少なくとも2日に1回20分～60分程度の有酸素運動(ウォーキング、水泳、ジョギング等)を行いましょ

食事

- ・青魚を食べる機会を増やしましょ。
例) アジ・サバ・イワシ等
- ・緑黄色野菜を食べましょ。
例) ホウレンソウ・にんじん・トマト
- ・水分補給を忘れずに。
1日1リットル～1.5リットルを目安に

生活リズム

- ・食事の時間は規則的に
- ・歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと
- ・外出の機会をつくりましょ
友人との交流、地域のイベント等外に出る機会を意識的に作ることでメリハリのある生活を心掛けましょ。

脳の活性化

- ・脳を意識的に鍛えることで活性化させましょ。
人との交流や知的活動は脳を活性化します。
例) 日記をつける。友人の家を訪ねる。メモを取りながら電話する。



地域にある介護予防活動の場

介護予防とは、運動で身体を動かすこと、食生活や口の健康について考えること、生きがいつくりや生涯学習などに取り組むことで市民一人ひとりが住みなれた地域でいきいきと過ごせるような取り組みです。

明るく健康に過ごすために、「**介護予防**」を始めてみませんか？

元気な体でいるために、身体を動かす機会や人と交流する機会をつくっていくことが大切です。

地域のなかにあるサークル、人との交流を楽しみながら活動するのも、健康な身体作りには良い機会です。

“年のせい”とあきらめず、自分なりの活動の場を見つけていきましょう。



延ばそう！健康寿命



読書やテレビや新聞、日記や手紙を書くなど。

趣味の時間を楽しんで★



散歩や運動
日常で身体を動かそう!!

地域の活動、友達との
おしゃべり！人との交流を♥



北仙台小学校区の介護予防の場

新型コロナウイルス感染防止のため、活動を休止したり、開催時間の短縮や、参加人数を制限して実施している場合があります。
まずは、担当の地域包括支援センターに実施状況をご確認ください。

1. 一般介護予防教室

名称	男性の運動教室（第2・4 木）
会場	北仙台コミュニティセンター
開催頻度	第2・4 木曜日（男性限定）
開催時間	10：00～12：00
内容	主に運動
特徴	男性限定の運動教室です。
参加費	無料
問い合わせ先	双葉ヶ丘地域包括支援センター 022-275-3881

2. 自主グループ

1	名称	さくらの会
	会場	双葉ヶ丘集会所
	開催頻度	第2・4 火曜日 ※状況によって変更あり
	開催時間	13：30～15：00
2	名称	大山はつらつクラブ
	会場	大山会館
	開催頻度	第2 木曜日
	開催時間	10：00～12：00

3	名称	転ばぬ先の杖
	会場	勝山町内会集会所
	開催頻度	第2・4月曜日
	開催時間	10:30~12:00
4	名称	HS 元気アップクラブ
	会場	荒巻コミュニティセンター
	開催頻度	第1・3金曜日
	開催時間	13:30~15:30
5	名称	北根ふれあいサロン
	会場	北根集会所
	開催頻度	第1・3木曜日
	開催時間	10:00~12:00
6	名称	水の森フレッシュクラブ
	会場	泉ヶ丘集会所
	開催頻度	毎週木曜日
	開催時間	13:30~15:00
7	名称	はつらつトウエンティーズ
	会場	荒巻コミュニティセンター
	開催頻度	毎週火曜日（第5週目はお休み）
	開催時間	10:00~12:00

※2021.5 現在

3. サロン

1	名称	おしゃべりサロン なごみ茶間
	会場	東勝山集会所
	開催頻度	第2金曜日
	開催時間	13:30~15:00
2	名称	藤森いきいきサロン
	会場	藤森集会所
	開催頻度	第1・3月曜日
	開催時間	10:00~12:00
3	名称	むつみ悠遊つどい
	会場	鷺ヶ森会館
	開催頻度	第4木曜日
	開催時間	10:00~12:00
4	名称	水の森サロンひだまり
	会場	水の森集会所
	開催頻度	第3月曜日
	開催時間	10:00~12:00
5	名称	水の森3丁目ふれあい会
	会場	泉ヶ丘集会所
	開催頻度	第3金曜日（町内会行事によっては変更あり）
	開催時間	11:00~13:00

※2021.5 現在

6	名称	近隣たすけあいの会
	会場	双葉ヶ丘西集会所
	開催頻度	第3水曜日
	開催時間	10:00~12:00
7	名称	ふきのとう会
	会場	白鷺町内会 会長宅
	開催頻度	不定期 ※概ね月2回以上
	開催時間	内容により時間帯に変更あり
8	名称	サロンさわやか
	会場	双葉ヶ丘西集会所
	開催頻度	概ね月1回 第3月曜日
	開催時間	10:00~12:00

※2021.5 現在

【自主グループ・サロン等の問合せ先】

双葉ヶ丘地域包括支援センター 022-275-3881

4. その他

(1)双葉ヶ丘地域包括支援センター(022-275-3881)が主催する介護予防教室

(2)北仙台コミュニティセンター(022-272-8354)で活動しているサークル

(3)荒巻コミュニティセンター(022-274-7273)で活動しているサークル

(4)各町内会の集会所で活動しているサークル

※上記については、それぞれ主催のセンターにお問合せください。

※水の森市民センター(022-277-2711)で活動していたサークルについては、水の森市民センターの大改修のため会場を変更して開催しています。詳細は、水の森市民センターに問い合わせてください。

【北仙台小学校区 曜日別】

新型コロナウイルス感染防止のため、活動を休止したり、開催時間の短縮や、参加人数を制限して実施している場合があります。

まずは、担当の地域包括支援センターに実施状況をご確認ください。

①認知症の相談ができるつどいの場

②介護予防の場

	午前	午後
月	転ばぬ先の杖（第②・④） 藤森いきいきサロン（第①③） 水の森サロンひだまり（第①） サロンさわやか（第③） ※曜日変更のときあり	
火	はつらつトゥエンティーズ（毎週） ぷらっとカフェ東勝山（第②）	さくらの会（第②④） ※変更の場合あり
水	近隣たすけあいの会（第③） ぷらっとカフェ荒巻（第③） ぷらっとカフェ北仙台（第④）	
木	大山はつらつクラブ（第②） 北根ふれあいサロン（第①③） むつみ悠遊つどい（第④） 男性の運動教室（第②④ 男性限定）	水の森フレッシュクラブ（毎週）
金	サロンこだま（第①） 水の森3丁目ふれあい会（第③）	HS元気アップクラブ（第①③） おしゃべりサロンなごみ茶間（第②） オレンジカフェすまいる（第③）

※不定期開催：ふきのとう会（月2回程度）

※開催日は、天候等により急に変更する場合があります。ご参加の際は予めご確認ください。

病院に相談したい



認知症の相談ができる病院



認知症疾患医療センター

認知症をわずらったご本人とご家族が住みなれた地域で安心して生活できるための支援の1つとして、鑑別診断や地域における医療機関の紹介等を行う認知症の専門医療機関です。

仙台市では4つのセンターを指定しています。



認知症の診断ができる病院

『認知症疾患医療センター』のほかに、もの忘れ外来がある医療機関や精神科、神経内科、脳神経外科、老年内科など認知症の診断をしてくれる病院が仙台市内に何ヶ所かあります。ほとんどの病院が、事前の予約、かかりつけ医の紹介状等が必要になっています。



かかりつけ医

認知症の診断をしてくれる病院の多くは、受診する際に予約・紹介状が必要な場合が多くあります。

かかりつけ医がいる場合は、最初にかかりつけ医に相談し、適切な医療機関（専門医）を紹介していただきましょう。



病院を受診するとき

専門の病院を受診される際は、事前の予約や紹介状が必要な場合があります。予め、病院側に連絡して予約等をしていくと安心です。



認知症疾患医療センター

相談・受診

連携



認知症をわずらったご本人
もの忘れが気になる人
介護されている家族

相談・受診



認知症の診断ができる病院

連携

紹介

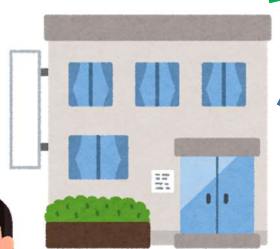
相談・受診

連携

紹介

病院に行く前に...

- ① 気になる症状
- ② 気になる症状はいつから始まったか
- ③ 日常生活での困りごと
- ④ 現在、治療中の病気、服薬している薬
- ⑤ 食欲や睡眠状況などをメモしていくと安心です。



かかりつけ医



仙台市の認知症疾患医療センター



医療機関名	住所	電話番号
医療法人社団清山会 いずみの杜診療所	泉区松森字下町 8-1	022-341-5850
独立行政法人国立病院機構 仙台西多賀病院	太白区鉤取本町 2-11-11	022-245-2122
学校法人東北医科薬科大学 東北医科薬科大学病院	宮城野区福室 1-12-1	070-5093-3615
学校法人梅檀学園 東北福祉大学せんだん ホスピタル	青葉区国見ヶ丘 6-65-8	022-303-0133

北仙台小学校区にある医療機関



医療機関名	住所	電話番号
東勝山なかざわ内科・ アレルギー科	青葉区東勝山 3-14-11	022-728-8181
若山医院 内科・循環器内科	東勝山 3 丁目 4 - 5	022-341-5575

桜丘中学校区にある医療機関



医療機関名	住所	電話番号
桜ヶ丘クリニック内科	青葉区桜ヶ丘 7-22-8	022-303-2555
やすだクリニック 内科・小児科・胃腸科	青葉区桜ヶ丘 4-19-16	022-278-1731
桜ヶ丘あおぞら内科 内科・循環器科・リウマチ科	青葉区桜ヶ丘 2-13-3	022-279-0255

台原中学校区にある医療機関



医療機関名	住所	電話番号
台原高柳病院	青葉区台原 6-6-33	022-273-2525
江川クリニック	青葉区旭ヶ丘 4-35-27	022-274-1205

中山中学校区にある医療機関



医療機関名	住所	電話番号
医療法人社団 相田内科医院	青葉区荒巻本沢 3-16-5	022-278-9170

吉成中学校区にある医療機関



医療機関名	住所	電話番号
吉成台内科胃腸科	青葉区吉成台 1-2-5	022-303-2320
さいとう脳神経外科 クリニック	青葉区吉成台 1-1-20	022-346-7112

第一中学校区にある医療機関



医療機関名	住所	電話番号
医療法人社団初心会 社のホスピタル・あおば	青葉区八幡 6-9-3	022-718-8871

認知症について相談したい



認知症の相談ができる窓口



介護家族による相談窓口

介護家族が自身の体験を下に、認知症の本人と向き合う際の心構えや、各種サービスの活用等についてのご相談に応じます。電話相談のほか、認知症の人と家族の会の事務室での個別相談もあります。

名称	認知症の人と家族の会 宮城県支部
日時	毎週月曜日～金曜日（祝休日を除く） 9：00～16：00
場所	仙台市青葉区本町 3-7-4
連絡先	022-263-5091



認知症の本人による相談窓口

もの忘れなどで不安を抱える方や認知症と診断されたご本人のための総合相談窓口です。

新型コロナウイルス感染防止のため、開催時間や会場を変更している場合があります。必ず、連絡先にお問い合わせの上、ご参加ください。

名称	おれんじドア
日時	毎月第4土曜日 14：00～16：00
場所	東北福祉大学ステーションキャンパス 3階 ステーションカフェ
連絡先	070-5477-0718

若年性認知症の相談窓口

認知症は、高齢者だけの問題ではなく、65歳未満の働き盛り世代でも発症することがあります。相談窓口には、若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の人の視点に立ったサポートを進めています。

ご本人やご家族のほか、支援に携わる関係者、若年性の認知症の人を雇用している企業からの相談にも対応しています。

名称	いずみの杜診療所地域連携室 RBA 相談室	
日時	平日の9:00～16:00	
場所	仙台市泉区松森字下町8-1	
連絡先	Tel 022-346-7068	Fax 022-772-9802

地域包括支援センター

地域にある高齢者の総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等がおり、認知症相談のほか、医療・介護・暮らしの困りごとのご相談に応じます。お住まいの地区により担当の地域包括支援センターが決まっています。

【双葉ヶ丘地域包括支援センター】

所在地	仙台市青葉区双葉ヶ丘2-9-2	
連絡先	Tel 022-275-3881	Fax 022-275-4786
利用方法	電話・訪問・来所での相談	
日時	月曜日～金曜日（土日、祝日を除く）8:30～17:30	
閉所日	年末年始(12/29～1/3) 土日祝日	
費用	無料	
担当地区	北仙台小学校区	

民生委員

厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々であり、「児童委員」を兼ねています。お住まいの地区で担当の民生委員さんが決まっており、一番身近に福祉の相談を受けてくれます。

もの忘れ



こんな変化が気になったら



【2021年度版】

◆さいごに…

昨年から続く新型コロナウイルスの影響から、私たちの生活様式は一変しました。そして、新型コロナウイルスは高齢者の方がかかると重症化しやすいと言われていています。感染を防ぐため、自宅で過ごすことが多くなり、運動や交流の時間が以前に比べて少なくなりました。認知症カフェなどの地域で開かれている“つどい”も休止や活動時間を短縮するなど、今までどおりのやり方が難しくなっています。こうした状況下、認知症の人の症状悪化が危惧されています。

私たちは日頃、地域からのご相談を受ける際、『もっと早く相談して欲しかった』という思いを抱くことがあります。それだけ、身近な人にも相談できず、地域の人にも言えず、限界まで頑張ってから相談にみえる方が多くいるのだと感じています。

コロナ禍のなか、いつもより余計に相談をためらう方もおられるかもしれません。ですが、こんな時期だからこそ、1人ひとりが工夫しながら“つながり”を保っていきたいと私たちは考えます。

この冊子を手にすることで、少しでも不安がなくなり「つながり」が生まれることを願っています。

◆作成：青葉区北ブロック地域包括支援センター

国見地域包括支援センター	【第一中学校区担当】
国見ヶ丘地域包括支援センター	【吉成中、中山中学校区担当】
桜ヶ丘地域包括支援センター	【桜丘中学校区担当】
台原地域包括支援センター	【台原中学校区担当】
双葉ヶ丘地域包括支援センター	【北仙台小学校区担当】

※五十音順



【連絡先】

双葉ヶ丘地域包括支援センター

電話：022-275-3881

