

## アクションシートの使い方

### ① 認知症サポーター養成講座を受講する

・受講を希望される方は長寿社会課または地域包括支援センターまでご連絡ください。

### ② アクションの一覧から自分にできそうなことを探す

・アクションは、その難易度ごとに、レベル1からレベル3まで分かれています。

### ③ アクションに取り組む

・まずは、レベル1のアクションから始めてみましょう。

### ④ 達成したアクションに ✓ を書き込む

・アクションを1つ達成したら、次のアクションに挑戦しましょう。



## 米子市の地域包括支援センター

| 名称   | 担当地区・電話番号                      |
|------|--------------------------------|
| 東山   | 啓成、車尾<br>☎23-5471              |
| 福生   | 福生東・福生西<br>☎30-2840            |
| 福米   | 福米東・福米西<br>☎36-8001            |
| 湊山   | 明道・就将<br>☎23-6790              |
| 後藤ヶ丘 | 義方・住吉<br>☎48-1365              |
| 加茂   | 加茂・河崎<br>☎48-0616              |
| 弓浜   | 彦名・夜見・富益・崎津・大篠津・和田<br>☎48-2330 |
| 尚徳   | 五千石・尚徳・永江・成実<br>☎26-6588       |
| 箕蚊屋  | 巖・春日・大高・県<br>☎27-6500          |
| 淀江   | 淀江・宇田川・大和<br>☎56-1118          |

## 米子市の認知症地域支援推進員

| 氏名(所属)・電話番号                                |
|--------------------------------------------|
| 杉田 悌也<br>(合同会社悠々ヒューマンケア「モモの家」)<br>☎21-5655 |
| 生島 唯・生島 美樹<br>(有限会社新生ケア・サービス)<br>☎27-1439  |

## 米子市

# 認知症サポーター アクションシート

氏名： \_\_\_\_\_

【発行】 米子市長寿社会課

☎ 0859-23-5156

✉ choju@city.yonago.lg.jp

講座のあとは、次の一歩へ。できることから始めてみよう！

# 米子市 認知症サポーターアクションシート

米子市の認知症に  
関する情報はこちら  
(米子市ホームページ)  
▶▶▶▶▶



## レベル1

知る  
共有する

認知症サポーター  
養成講座のテキス  
トを読み返そう



認知症サポーター  
養成講座の感想を  
家族・友人に話し  
てみよう



認知症あんしん  
ガイドを読んで  
みよう



米子市のホーム  
ページで認知症  
施策を見てみよう



## レベル2

つながる  
協力する

米子市や地域で開  
催される認知症の  
講演会やイベント  
に行ってみよう



悩んでいる・困っ  
ている人に、地域  
包括支援センター  
を紹介しよう



包括が地域で開催  
する認知症サポー  
ター養成講座のお  
手伝いをしよう



一人じゃ不安…  
そんなときは！

お住まいのエリアの  
地域包括支援センターまで  
ご連絡・ご相談ください

## レベル3

動く  
広げる

認知症地域支援推  
進員がいる施設を  
見学してみよう



地域や職場で認知  
症サポーター養成  
講座を企画しよう



オリジナルのアクションを考えてみよう！



一人じゃ不安…  
そんなときは！

米子市の  
認知症地域支援推進員まで  
ご連絡・ご相談ください