

一つひとつが、「希望の種」になります。

具体的なことをメモしておきましょう。
誰かに伝えたり、話しあってみましょう。
いま、メモしておく、のちのち役立ちます。

私が大切にしたいことメモ

【メモを書いた日付】 年 月 日

① 楽しみ・好きなこと

② 好きな食べ物

③ 好きな音楽

④ 行きたいところ

⑤ 大切な人

⑥ 大切なもの

⑦ 大切な思い出

⑧ これからも続けたいこと

⑨ これからやってみたいこと

自由に書いてみよう



世田谷 認知症とともに生きる みんなでアクションガイド

世田谷区アクション講座（世田谷版認知症サポーター養成講座）用テキスト

発行日／令和4年7月

発行元／世田谷区高齢福祉部
介護予防・地域支援課

問合せ先／世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

電話：03-6379-4315 FAX：03-6379-4316

企画・編集／世田谷区認知症とともに生きる希望計画
情報発信・共有プロジェクト

デザイン・イラスト／荒木直子

