

# 認知症オレンジ手帳書き方講習会

in いきいきサロン原口



開催日 令和5年5月19日(金)

参加者 12名

実際の記入ページ

認知症になった時に備えて、  
自分にとって大切なことを  
手帳にまとめておきましょう!

## 自分史シート

記入日

年 月 日

記入例

暮らした歴史を振り返るためのシートです。

	年代(元号) 住所地(町) 同居家族	私の呼び名 <u>毎日の暮らしぶり</u> (食事・遊び・仕事・娯楽・ 友人関係など)	<u>心に残る</u> <u>思い出</u> や風景 家の周りの風景
該当する歳		おもちゃなんて買えな かった。	子守で大変だった。

大変だった時期の思い出話

オレンジ手帳を見なおす  
機会にもなった!  
(手帳所持者)

出前講座実施中!

地域包括ケア推進課まで

申し込み下さい!

