

認知症オレンジ手帳書き方講習会 in いきいきサロンひばりが丘



開催日 令和5年6月16日(金)

参加者 16名

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!



実際の記入ページ例

いままでシート なじみシート

記入日

年 月 日

築いてきた「なじみの暮らしかた」と「こだわり」について、あてはまる
にチェックし、余白に記載ください。

記入例	長年なじんだ習慣や好み	備考 (思い・こだわり等)
私の日課	毎朝散歩をしている	動くことが好き
食事の習慣	好物 パンよりお米が好き 嫌物	ご飯は柔らかか目が好き
好きな色	赤色	

参加者の声

一人で書くより仲間と集まって
話をしながら書くことが楽しい。

オレンジ手帳に自分のことを書くことが、
後々自分の為になるとね。

改めていろいろと考える
機会になった。

出前講座実施中!

地域包括ケア推進課まで
申込み下さい!

