

# 認知症オレンジ手帳書き方講習会 in 中通町公民館



フレイル予防教室  
脳トレ前30分編

開催日 令和5年8月21日(月)

参加者 17名(男性3名、女性14名)



フレイル予防教室が始まる前に、認知症や  
オレンジ手帳についてお知らせしました!

## オレンジ手帳について

認知症になった時に備えて、  
自分にとって大切なことを  
まとめておくことができます!



## 昔の遊びについて

- ビー玉
- 缶蹴り
- お手玉
- おはじき
- 山に登り鳥の罟を仕掛けていた など

男性陣、女性陣それぞれ遊びも違い  
話が盛り上がっていた。



## 参加者から

義父の介護をしていた時のことを思い出した。大変だったけど「ありがとう」と言われたことが何より嬉しくて、介護をしてきてよかったと思えた。



## 出前講座実施中!

より詳しく知りたい方は、地域包括ケア推進課までお申込み下さい!

