

いさはや オレンジ手帳 書き方講習会

開いきいきサロン

開催日 令和6年4月1日(月)

参加者 10名

オレンジ手帳って？

医療や介護サービスを利用するときに
自分が安心できる「時間」や「場所」を
つくるヒントとするため、元気な頃から
必要な情報をまとめることができる手帳です。



参加者の声

1人では書かないけど
皆で話しながらすると
書きやすいかもね。



認知症の事をもっと
地域の人に知ってほしい。



実際の記入ページ

自分史シート

記入日 年 月 日

暮らした歴史を振り返るためのシートです。

記入例

| 年代(元号) | 私の呼び名 | 心に残る |
|---------------|---|-------------------|
| 住所(町) 同居家族 | 毎日の暮らしぶり (食事 遊び 仕事・娯楽・ 友人関係など) | 思い出や風景 家の周りの風景 |
| 少年期 | <ul style="list-style-type: none"> 川遊び めじろ取り 缶蹴り ゴム飛び | |



電子申込は
こちら

出前講座のお申込みは、

お住いの 諫早市地域包括支援センター **検索**

または 地域包括ケア推進課 (☎ 0957-22-1500) へ

▼ 諫早市高齢者
ささえあいネット

