

# いさはや オレンジ手帳 書き方講習会

南部

## 小野 楠会

開催日 令和6年 7月24日(水)

参加者 8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

手帳は元気な時は必要  
なかった思ってたよ。  
今日はちゃんと勉強し  
たけん最後まで書こう！



### 実際の記入ページ

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	廃油せっけん作り	もったいない！
食事の習慣	好物 嫌物 あるものを大切に	なんでも少しずつ
お風呂温度	<input type="checkbox"/> 熱め <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> ぬるめ	特にない



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

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

