

いさはや オレンジ手帳 書き方講習会

東部

桜の会

開催日 令和6年 7月 8日(月)

参加者 9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

先のこととと思っていましたが、
いい機会でした。



昔話をしながら、楽しく書け
ました。



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) 住所地(町) 同居家族	私の呼び名 毎日の暮らしぶり (食事・遊び・仕事・娯楽・ 友人関係など)	心に残る 思い出や風景 家の周りの風景
幼少期	缶蹴りやゴムとびを して遊んでいた。	



電子申込は
こちら

出前講座のお申込みは、

お住いの

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

