

いさはや オレンジ手帳 書き方講習会

北部

山川いきいきサロン

開催日 令和6年9月3日(火)

参加者 34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

自分だけでなく家族とも一緒に書きたいと思う。



病院や緊急連絡先を書いて活用したい。



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) 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
20 〜 30 代		ノースリーブが流行った。	東京オリンピックがあった。 大阪万博があった。



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

