

# いさはやオレンジ手帳書き方講習会

認知症

フレイル予防教室脳トレ前30分編【南部】



開催日 令和6年11月1日(金)

## オレンジ手帳とは？

会場 小栗ふれあい会館

参加者 14名



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。

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！

覚え書きについて  
(1ページ目)



昔は紙のアドレス帳を持ってたけど、今は全部携帯電話の中だから、もしもの時は見れなくて困るもんね。いつでも誰でも分かるように手元に置いておく紙のものもいるね。



## 参加者の声

面倒だったから書いてなかった。これを機に書いてしまおう。

いろんな所で手帳に触れる機会はあったけど……。

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

