

いさはや オレンジ手帳書き方講習会

南部

扇町イキイキサロン



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。

開催日 令和6年12月12日(木)

参加者 10名

参加者の声



みんなと楽しく書いて
しまえて良かった。



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

小さい頃
の写真も

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	仏様まいり	朝と寝る前
食事の習慣	好物 嫌物 好き嫌いは無い	朝は昼と兼用
お風呂温度	<input type="checkbox"/> 熱め <input checked="" type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> ぬるめ	毎日必ず浸かる



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

