

認知症

いさはや オレンジ手帳書き方講習会

中央部



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。



お茶の間サロン城見

開催日 令和7年1月21日(火)

参加者 18名



参加者の声

妻と旅行に行った事が
輝いていた頃の思い出



家に帰って続きをゆっくり
書いてみようと思う

実際の記入ページ

記入日

年 月 日

自分史シート

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 |
|-----|--------------------------|--|---------------------------|
| 少年期 | | ハンドベースボール ケンパ 竹馬 あやとり | 竹馬は手作り |



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

