

# いさはや オレンジ手帳 書き方講習会

東部

## 西溝口桜の会②

開催日 令和7年 2月 10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

みんなと一緒にいたら  
話も盛り上がって書ける。



家族にってもらう  
ために大切



### 実際の記入ページ

#### 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。

記入日 年 月 日

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		テレビがある家に プロレスを観に遊びに 行っていた	



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

