

いさはや オレンジ手帳 書き方講習会

東部

あっざきあった会

開催日 令和7年2月25日(火)

参加者 8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

今できることをして
おかないとね



昔遊びを思い出して
楽しかった。



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)	私の呼び名	心に残る
住所(町) 同居家族	毎日の暮らしぶり (食事・遊び・仕事・娯楽・ 友人関係など)	思い出や風景 家の周りの風景
少年期	なわとび・おはじき・ ぺちゃんなどをして 遊んだ	



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

