

西溝口桜の会③

開催日 令和7年3月10日(月)

参加者 11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

家族と今後について話すのは大切



続きを家で書いてみようかな



実際の記入ページ

記入例	長年なじんだ習慣や好み	備考 (思い・こだわり等)
好きな色	淡い色	
趣味・遊び	手芸	
得意なこと 私の自慢	掃除 整理整頓	
苦手なこと	虫	



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

