

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②

開催日 令和7年 3月 24日(月)

参加者 7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

自分のことちゃんと
書いておかないとね



夫にも書かせたい

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	赤	
趣味・遊び	服のリメイク・手作業	
得意なこと 私の自慢	裁縫	
苦手なこと		



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

検索

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

