

いさはや **オレンジ手帳** 書き方講習会

中央部（旭町第二）

旭町第二ふれあい
いきいきサロン

開催日 令和7年5月14日（水）

参加者 10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

昔の事を思い出して、
懐かしい気持ちになった。



今日聞いた話を思い出して
ゆっくり家で書こうと思う。

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） 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	紙芝居を見ながら 食べる、水あめが楽 しみだった。	親からもらった 5円を握りしめ て、公園に行っ 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

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