

いさはや オレンジ手帳 書き方講習会

南部(森山町)

よろう会

開催日 令和7年5月21日(水)

参加者 13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

お風呂の温度とか、気に
したこともなかったけど
やっぱり入るなら私は熱い
のよりぬるめが好き〜。
こんなことも書いて
おかんばとね〜！



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)
趣味・遊び	草むしり・おしゃべり	
得意なこと 私の自慢	草むしり・おしゃべり	
苦手なこと	勉強	



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

