

# いさはや オレンジ手帳 書き方講習会

東部(小長井町)

(2回目)

## 釜ふれあいサロン

開催日 令和7年6月20日(金)

参加者 14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

みんなと一緒に書いたことで  
他の人のことも、よく知る  
機会にもなった



### 実際の記入ページ

いままでシート なじみシート

記入日 年 月 日

築いてきた「なじみの暮らしかた」と「こだわり」について、あてはまる  
にチェックし、余白に記載ください。

記入例	長年なじんだ習慣や好み	備考 (思い・こだわり等)
私の日課	ウォーキング	毎日30分
食事の習慣	好物 お肉 嫌物	
お風呂温度	<input type="checkbox"/> 熱め <input checked="" type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> ぬるめ	
好きな音楽	<input type="checkbox"/> クラシック <input type="checkbox"/> 洋楽 <input type="checkbox"/> 演歌 <input type="checkbox"/> 歌謡曲 <input checked="" type="checkbox"/> フォーク <input type="checkbox"/> その他 ( )	カラオケ



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

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

