

いさはや オレンジ手帳 書き方講習会

東部(高来町)

さわやか黒崎 いきいきサロン

開催日 令和 7年 7月 8日(火)

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

しっかり備えて
おかないとですね



1人で書くのは難しい
からよかった



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
幼少期		あやとり 缶蹴り めんこ	



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

