

いさはや **オレンジ手帳** 書き方講習会

中央部（日の出町）

**日の出町老人クラブ
福寿会**

開催日 令和7年7月15日（火）

参加者 32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

血液型が載ってないから
空いてるところに書いておこう



自分史シートは付箋に
書いて、年代ごとに分けて
貼ってみようと思う



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		
食事の習慣	好物 嫌い物 好き嫌いなく、なんでも食べる!!	
お風呂温度	☐ 熱め ☐ 普通 ☐ ぬるめ	
	☐ クラシック ☐ 洋楽 ☐ 演歌	

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