

いさはや オレンジ手帳 書き方講習会

西部(飯盛町)

ニコニコサロンおしどり

開催日 令和7年7月24日(木)

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

みんなで書いたら
書き進めやすい



ゴム飛びをしていたわ



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		<ul style="list-style-type: none"> ・ゴム飛びをして遊んだ ・ビー玉遊び 	



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

