

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 (2回目)

開催日 令和7年9月2日(火)

参加者 12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

大切なことだと思うから
書いておこう



将来のことを考える
機会になった



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	家事 草むしり	
食事の習慣	好物 野菜 嫌物 辛い物	
お風呂温度	☐ 熱め ☒ 普通 ☐ ぬるめ	
好きな音楽	☐ クラシック ☐ 洋楽 ☐ 演歌 ☒ 歌謡曲 ☐ フォーク ☐ その他	



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

