

# いさはやオレンジ手帳書き方講習会

認知症

## フレイル予防教室脳トレ前30分編【北部】



開催日 令和7年9月3日(水)

### オレンジ手帳とは？

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。

会場 真崎町公民館



参加者 12名

フレイル予防教室が始まる前に、認知症やオレンジ手帳についてお知らせしました！

### 昔あそんだ遊び

- ・ビー玉
- ・缶蹴り
- ・山に登り鳥の罫を仕掛けていた
- ・お手玉
- ・おはじき など

男性陣、女性陣それぞれ遊びも違い  
話が盛り上がっていました。(推進員より)



### 参加者の声

もっと早くオレンジ手帳を知って  
おきたかった。

家族とも認知症について話し  
てみたい。

今後の事を考えるきっかけに  
したい。

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

