

いさはや **オレンジ手帳** 書き方講習会

西部(飯盛町)

ニコニコ健康サロン
しもがま(1回目)

開催日 令和7年9月25日(木)

参加者 17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

書くのも楽しいよね



この手帳は大事かね



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	庭の手入れ	
食事の習慣	好物 嫌物	
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