

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(2回目)

開催日 令和7年10月23日(木)

参加者 13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

家族にも伝えておかない
とねこれから先のことを子
もたちと話してみよう

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)
大切にしている時間	☐ 家族団らん ☒ 知人や友人との雑談 ☐ 趣味・スポーツの時間 ☐ 休養しているとき ☐ 仕事に打ち込んでいるとき ☐ 文化的な活動 ☐ 社会奉仕・社会活動 ☐ 健康づくり ☐ その他	畑を歩いて回って、 友人と最近あった ことを話すときが 落ち着く。

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