

いさはやオレンジ手帳書き方講習会

フレイル予防教室脳トレ後30分編【南部】



開催日 令和7年11月4日(火)

会場 森山公民館

参加者 8名



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。

フレイル予防教室の後に、認知症やオレンジ手帳についてお知らせしました！

毎日の日課

- ・ 草むしり
 - ・ 毎朝のストレッチ
 - ・ 携帯ゲームで脳トレ
- 『携帯ゲームのパズルも
なかなか難しいとよ～』
と、お話ありました！



参加者の声

自分のことでも、どのページも書くの難しいね～

介護を使う時って、そういう情報が必要なのね!!

ノートを書いて少しでも不安が減れば良いと思う。

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

