

いさはや **オレンジ手帳** 書き方講習会

西部

ニコニコ健康サロン
しもがま(3回目)

開催日 令和7年11月27日(木)

参加者 16名



実際の記入ページ

いままでシート なじみシート

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。

	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	私が作らんばね
食事の習慣	好物 嫌物	妹が作ってくれたレンチン
お風呂温度	<input type="checkbox"/> 熱め <input checked="" type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> ぬるめ	熱めはのぼせる
好きな音楽	<input type="checkbox"/> クラシック <input type="checkbox"/> 洋楽 <input checked="" type="checkbox"/> 演歌 <input type="checkbox"/> 歌謡曲 <input type="checkbox"/> フォーク <input type="checkbox"/> その他 ()	
好きな		

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

昔はパチンコも
しよったな～曲名はわからない
けどクラシック
が落ち着くね

記入日

R7 年 11 月 27 日

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