

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8年1月27日(火)

オレンジ手帳とは？

会場 西諫早公民館



参加者 17名

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！

昔の遊びについて
みんなで話しました

・お手玉、あやとり、缶蹴り、野球、
ビー玉遊び、ゴム飛びをした。

・竹を使って竹とんぼや鉄砲を
作って遊んでいました。



参加者の声

自分だけでなく、家族にもオレンジ
手帳を勧めてみたい。

オレンジ手帳を置いている場所を他
の人に伝えて、何かあった時に活用
してもらおうと思う。

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

