

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【中央部】



開催日 令和8年2月13日(金)

オレンジ手帳とは？

会場 諫早図書館



参加者 15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！

認知症のイメージ



- ・いろいろな判断ができなくなる
- ・外に出て行く
- ・怒りっぽくなる
- ・誰かわからなくなる



昔遊んでいた遊び

- ・おはじき
- ・ゴムとび
- ・竹馬
- ・めんこ
- ・フラフープ
- ・缶蹴り
- ・あやとり
- ・馬とび



- ・めんこは「ぺちや」て言いよったね
- ・よく遊んだね～懐かしか～

参加者の声



1人で書くより、皆で話しながら書いた方が楽しい。

最初のページはしっかり書いておかないとね。

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

