

2026年
作成
令和8年

ますます、いよし。



伊予市

伊予市

あんしん ガイドブック

～介護予防・認知症ケアパス～



ハモのすけ



おタイ



ビワひめ



ミカンまる



クリベえ

🍊 今すぐ始められる簡単なトレーニング

ミカンまる体操をしよう! 📖 P.29

🍊 地域の活動やコミュニティのご案内

通いの場一覧 📖 P.20

気になる
見出しが
たくさん!

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。



伊予市 市民福祉部 長寿介護課 TEL.089-909-6332

伊予市×株式会社サイネックス



伊予病院グループ は、これらの施設で
医療・福祉サービスを展開しています。



総合リハビリテーション 伊予病院
(伊予市)



老人保健施設 伊予ヶ丘
(伊予市)



グループホーム 伊予の郷
(伊予市)



伊予訪問看護ステーション
(松山市)



デイサービスセンター
たかやなぎ (松前町)



デイサービスセンターあがわ、
高齢者住宅あがわの郷
(伊予市)



デイサービスセンター
ほうゆう温泉、高齢者住宅
グレースフォーユー余戸
(松山市)



伊予病院グループ

〒799-3101 伊予市八倉906-5
TEL 089-983-2222 FAX 089-983-1648

いつでも！誰でも！どこからでも！

伊予市

あんしんガイドブック

～介護予防・認知症ケアパス～



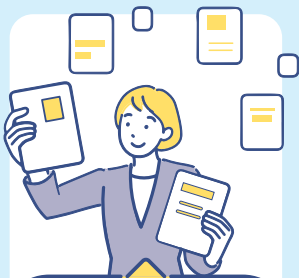
電子ブック案内



タブレット パソコン スマートフォン

2026年4月より公開

電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい



外出時に
介護情報が気になった



冊子
が見つからない

ブックマークは
こちらから



はじめに

伊予市では、「住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らし続けることができる地域づくり」を目指し、介護予防・認知症施策を推進しています。

認知症になることは特別なことではありません。人生の中で誰もが認知症になる、身近な人が認知症になる可能性があります。

認知症になったら何も分からなくなる、何もできない、そんなイメージを持っていませんか。認知症になっても、ちょっとした工夫をすることで、自分らしい暮らしを継続していくことができます。

このガイドブックは、認知症に関する相談窓口やその取り組み、介護予防に関する情報をまとめています。皆様の健康づくり・介護予防の一助となれば幸いです。

◆認知症基本法について

令和6年1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。すべての認知症の人が、基本的人権（人が生まれながらに持って、誰からも奪われない権利）を持っている個人として、その人自身の意思によって自分の暮らしを送ることができるようにしなければなりませんと定めています。

◆新しい認知症観について

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあります。

「新しい認知症観」とは、認知症になっても、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。



ハモのすけ

ビワひめ

ミカンまる

クリベえ

おタイ

広 告

土木工事業・石工事業・解体工事業
愛媛県知事許可(般-4)第17004号

株式会社 **イノウエ**

愛媛県伊予市大平甲1114-2
TEL 089-982-2641
FAX 089-982-7735

三番町・松山中央郵便局まえ

相続・家事事件の円満解決へ。あらゆる法律相談、お気軽に。

相続	離婚	不動産問題
交通事故	債務整理	労働問題

向井法律事務所

愛媛弁護士会所属 向井 昌寿

■松山東高等学校 卒業 ■一橋大学法学部 卒業 ■慶應義塾大学法科大学院 卒業 ■第61期司法修習生(平成20年弁護士登録)

TEL 089-968-1062

受付時間：平日 AM9:00～PM6:00
事前相談により夜間・土日対応可能です。
松山市三番町3丁目9-8-2F

向井法律事務所 松山市 検索 <https://mukai-lawoffice.jp>

もくじ

1. 認知症のことが気になったら 3

- ◆ 認知症とは 3
- ◆ 認知症本人の気持ちと周囲の人が心がけること 7
- ◆ もの忘れチェックシート 8
- ◆ 相談窓口 9
- ◆ 市内の医療機関 10
- ◆ 愛媛県認知症疾患医療センター 11
- ◆ 病院受診 12
- ◆ もの忘れ相談シート 13

2. 認知症への備え・予防 14

- ◆ 市の取り組み 14
- ◆ 同じ立場の人と話したい(伊予市の情報) 15
- ◆ 同じ立場の人と話したい(県の情報) 16
- ◆ 地域の集いの場・交流の場 17
- ◆ 困ったときの相談窓口 25
- ◆ 高齢者の権利や財産を守る制度 26
- ◆ 私の大切なこと 28
- ◆ ミカンまる体操の紹介 29
- ◆ いよし 脳トレ体操い〜よ 30

医療機関一覧・健康マップ 32

住まいの基礎知識 36

広告

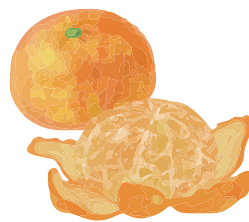
内科・糖尿病内科・消化器内科

稲田内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	○ 13:00迄	●	○ 13:00迄
午後 2:00~ 6:00	●	●	●	○	●	○

休診日:日曜・祝日 ○木曜・土曜は13:00迄

伊予市下吾川381番地1
Tel.089-983-3003



広告

伊予法務事務所

- 遺言・相続
- 農地転用
- 宅地開発
- 各種許認可
など

TEL:(089)983-5123
行政書士山本大樹
伊予市米湊710番地1 松田ビル2階

1. 認知症のことが気になったら

認知症とは

認知症とは…病気によって脳の働きに障害が起こり、生活する上での支障が、およそ6か月以上継続している状態のことです。

認知症を引き起こすおもな病気

★アルツハイマー型認知症

脳が委縮する認知症で最も多い。症状が、もの忘れから始まることが多く、できていたことが徐々にできなくなる。

★レビー小体型認知症

リアルな幻視、睡眠の乱れ、パーキンソン症状(小刻み歩行、手足のこわばり、転倒など)を伴い、時間帯や日によって症状の変動が大きいことが特徴。

★前頭側頭型認知症

前頭前野を中心に脳が委縮する。我慢や思いやりなどの社会性が欠如し、我が道を行く行動をとったりする。

★脳血管性認知症

脳の血管が詰まる・破れることで、神経のネットワークが壊れるため、意欲低下や複雑な作業ができなくなる。片麻痺、歩行障害、構音障害(発声や発音がうまくできない状態)があらわれる。

★認知症と似た症状があらわれても、早期発見で治せる病気

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、脳腫瘍など

— 広 告 —



会員募集中
公益社団法人
**伊予市シルバー
人材センター**

草刈・草引き・清掃作業・植木剪定・
受付事務・家事援助など

お気軽にお問合せください
伊予市灘町363番地
☎089-946-7377
お仕事の依頼もお待ちしてます!



認知症ともの忘れのちがい

認知症＝脳の働きが低下した状態

- できごと自体を忘れる
例) 食べたこと自体を忘れる
 - ヒントを出しても思い出せない
 - 物忘れを自覚できない
- ⇒日常生活に支障が出ます。



物忘れ＝脳の老化現象

- できごとの一部を忘れる
例) 食べたメニューを思い出せない
 - ヒントを出すと思い出せる
 - 物忘れを自覚している
- ⇒日常生活に支障は出ません。

認知症支援は先取り対応が大切！



認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？他の病気と同じように、**早期診断**と**早期治療(先取り対応)**が非常に大切です。

★治る病気や一時的な症状の場合があります。

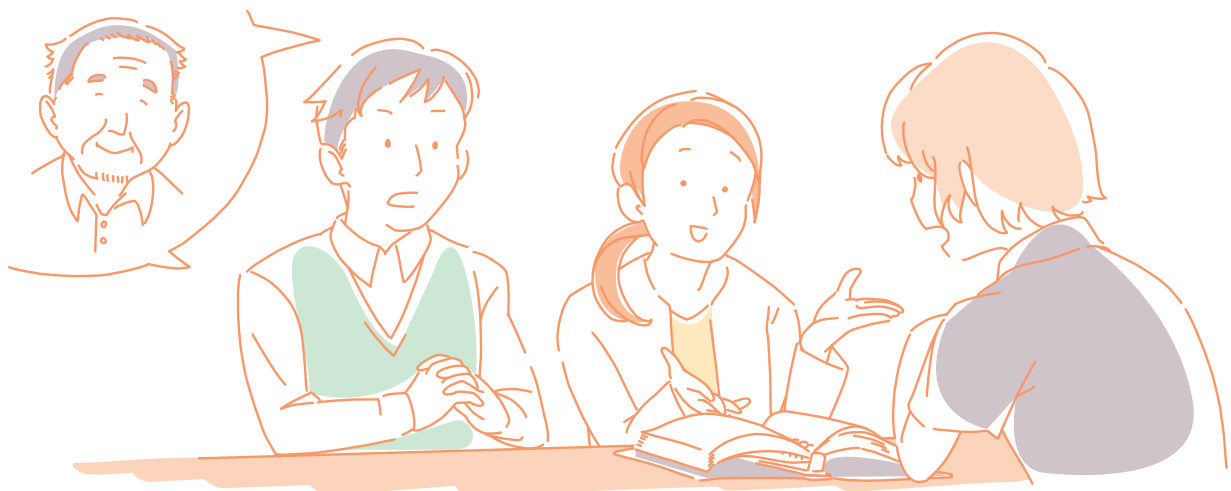
病気や薬の副作用で、認知症のような症状が出る場合があります。適切な治療により改善できる病気もありますので、早めの受診が重要です。

★早期の対応が大切

認知症を早く診断し、早い段階から薬を飲むこと、周囲が適切な関わりを持つことで、症状が改善したり、進行を遅らせたりすることができます。

★今後の生活を準備

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。



認知症による生活の支障とは

★ 日常生活の支障(困りごと)

気づき	<p>軽度認知障害(MCI)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 同じ話を繰り返す • 知っているものの名前が思い出せない • 本人の自覚はなくとも、周囲の人が「なんとなくおかしい」と気づく • 外出時、持ち物を何度も確かめる(不安感が強くなる)
軽度	<ul style="list-style-type: none"> • 同じ物を何度も買ってしまう • 財布、通帳のしまい忘れや置忘れが増え、探し物ばかりしている • 新しいことが覚えられない • 料理、片付け、計算などのミスが多くなる • 些細なことで怒りっぽくなり、イライラしている • つじつまを合わせようと作り話をしたりして取り繕う
中度	<ul style="list-style-type: none"> • 慣れた道なのに迷ってしまう • 「財布を盗まれた」など物盗られ妄想が出る • 交通ルールが分からなくなる • 着替えや入浴を嫌がる • いつも落ち着かない • 好きなことにも興味が持てず、意欲が出ない
重度	<ul style="list-style-type: none"> • 古い記憶も消えていく • 家族の顔や、人間関係が分からなくなる(失認) • 衣類の着脱ができなくなる(失行) • 言葉が分からず話さなくなる(失語) • 自分のいる場所や何をしているか分からなくなる

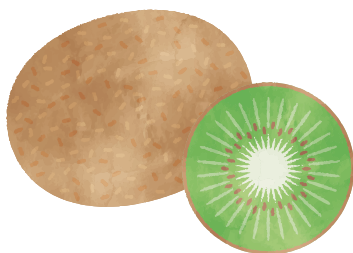
時間の経過により、症状は変化していきます

1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識



伊予市社協では、腰痛予防対策として
介助者にもケアを受ける人にも優しい
「ノーリフトケア®」
(持ち上げない・抱え上げない介護)
を推進しています！
※ノーリフトケア®は日本ノーリフト協会の商標登録です

双海訪問介護事業所
伊予市双海町上灘甲5821-6
電話(089)986-5777
FAX(089)986-5027

 **社会福祉法人
伊予市社会福祉協議会**


グループホーム
ぽかぽか(ふたみ)
伊予市双海町大久保字石ノ久保甲974-8
TEL(FAX兼用) **089-987-0566**

グループホーム
ぽかぽか
伊予郡砥部町拾町353-3
TEL(FAX兼用) **089-969-6072**

MC I (軽度認知障害)とは

日常生活に大きな支障はないため、認知症とは診断されませんが、もの忘れの自覚があり、記憶障害などの軽度の認知機能障害が認められる状態のことをいいます。健常な状態から認知症への移行段階と考えられており、この段階で発見し、早期に対策を行うことで改善が見られたり、発症を遅らせられる可能性があります。

治療は、認知機能の改善と日常生活の向上を目指して、薬物療法と非薬物療法を組み合わせで行います。

★認知機能低下を予防できるポイント(WHOの12項目)

- | | | |
|----------|------------|-------------|
| ①定期的な運動 | ⑤体重のコントロール | ⑨心の健康維持 |
| ②禁煙 | ⑥血圧のコントロール | ⑩聴力の維持 |
| ③健康的な食生活 | ⑦血糖のコントロール | ⑪知的活動への取り組み |
| ④節度ある飲酒 | ⑧脂質のコントロール | ⑫社会活動への参加 |

若年性認知症

65歳未満で認知症を発症した場合を、若年性認知症といいます。

仕事、家事、子育てなど、ご本人だけでなくご家族を含めた生活への影響が大きくなる場合があります。

早めの診断、治療により、症状の進行を遅らせ、今後の生活を整える準備ができます。気になることがあれば、抱え込まずにまずは地域包括支援センター(P9)または若年性認知症コーディネーター(P16)へご相談ください。



認知症本人の気持ちと周囲の人が心がけること



記憶力の衰えが見られるようになります。自分が今までと違うことに気づき、「なんだかおかしい」と感じることがあります。

時間や曜日の見間違いがあります。「この先どうになってしまうんだろう」「家族に迷惑をかけているのでは」と不安を感じるようになります。

思考力や判断力の衰えが見られるようになります。失敗が増え、それまでできていたことができなくなると、気分が沈みがちになることがあります。

気分が沈むと**意欲が低下**します。今までやっていた趣味や活動をやめてしまったり、人とのコミュニケーションが減ったりします。

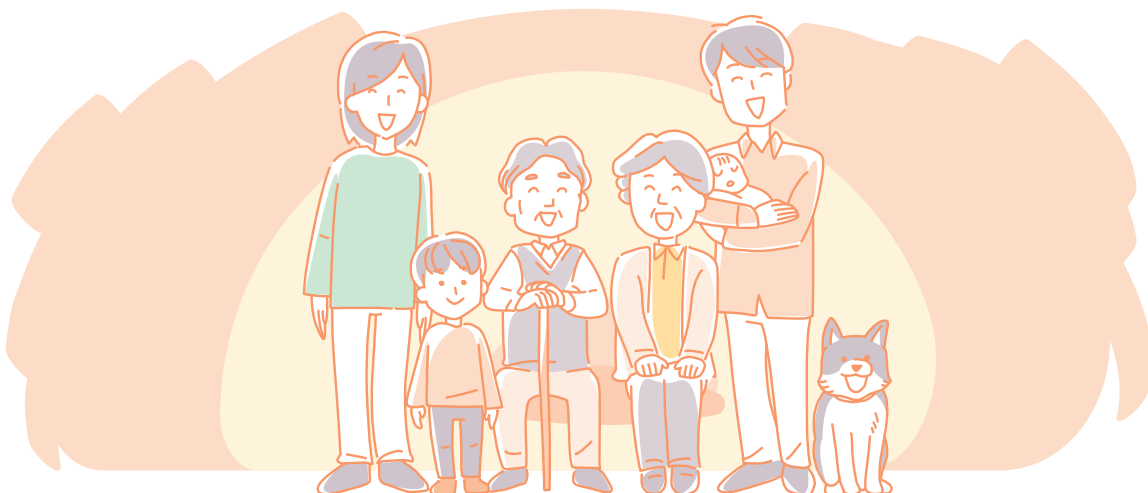


★少しの工夫と周りのサポートで、自分らしくいきいきと

認知症になっても、突然すべてのことができなくなるわけではありません。失敗すると自信がなくなったり、不安になることがあるかもしれませんが、できることはたくさんあります。本人の意思を繰り返し確認するなどの工夫をして、本人の尊厳を大切に、できることを尊重しながら、さりげなく支援しましょう。

声をかけるときの具体的なポイント

- 1 まずは見守る
- 2 余裕をもって対応する
- 3 声をかけるときは一人で
- 4 背後から声をかけない
- 5 優しい口調で
- 6 おだやかにはっきりとした口調で
- 7 会話は本人のペースに合わせて



もの忘れチェックシート

暮らしの中での目安として参考にしてください。
いくつか思い当たることがあれば相談してみましょう。

★もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

★人柄が変わる

- ささいなことで怒りっぽくなった
- 周囲への気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

★判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

★不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

★時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

★意欲がなくなる

- 下着を着替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

「認知症の人と家族の会」パンフレットより

広告

宅老所

和がぞくま

高齢者デイサービス

生活づくりの介護
「普通の生活」に
こだわります



ふうちん

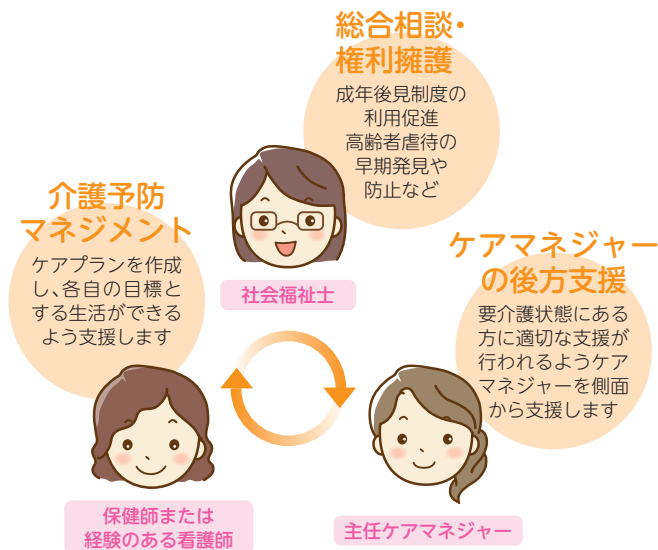
伊予市灘町22番地 灘町商店街内
電話 089-994-8303



相談窓口

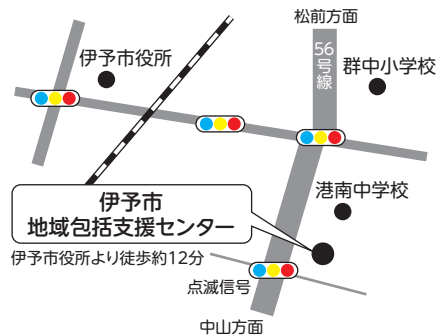
伊予市地域包括支援センター

高齢者が住みなれた自宅や地域で生活できるよう、様々な相談をお受けしています。認知症、介護サービス、高齢者の各種教室など高齢者の総合相談を担っています。



伊予市地域包括支援センター

- 所在地:伊予市米湊1212番地5
- 電話:089-909-6260
- FAX:089-909-6261
- 時間:月曜～金曜 8時30分～17時15分
(祝日、休日、12月29日から1月3日を除く)



双海・中山地域の身近な相談窓口

双海夕なぎ荘

双海町上灘甲5269番地1

☎089-986-0131

●サービス提供日

月曜日～金曜日(祝日、休日、12月31日から1月3日を除く)

●利用時間:8時30分～17時30分

なかやま幸梅園

中山町中山寅381番地

☎089-967-0300

●サービス提供日

月曜日～日曜日

●利用時間:8時30分～17時

広告



愛寿会




ホームページはこちら



介護付有料老人ホーム
グランドライフあいじゅ新川
〒799-3111
伊予市下吾川字北西原1781-1
☎(089)989-6412



高齢者総合福祉施設
伊予あいじゅ
〒799-3111
伊予市下吾川字北西原1781-1
☎(089)982-6800

1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識

市内の医療機関

認知症の相談ができる市内の医療機関

※同意いただいた医療機関のみを掲載しています。(五十音順)

No.	医療機関名	診療科目	住所	電話	鑑別診断	治療・投薬
1	稲田内科医院	内科、糖尿病内科、消化器内科	下吾川381-1	983-3003	他院の 専門医紹介	軽度のみ○
2	伊予診療所	内科	下吾川55-1	982-1170	他院の 専門医紹介	軽度のみ○
3	伊予病院	リハビリテーション科、内科、小児科、麻酔科、循環器内科	八倉906-5	983-2222	他院の 専門医紹介	他院の 専門医紹介
4	きむら内科クリニック	内科、消化器内科、血液内科	灘町151	982-0127	他院の 専門医紹介	他院の 専門医紹介
5	米湊わたなベクリニック	内科、消化器内科、リハビリテーション科	米湊1477-1	997-3363	軽度のみ○ 他院の 専門医紹介	軽度のみ○ 他院の 専門医紹介
6	たなか消化器科クリニック	消化器内科、内科	下吾川943-3	982-7333	他院の 専門医紹介	軽度のみ○
7	中村脳神経外科	脳神経外科、循環器内科	米湊786-1	983-2030	自院で行っている	自院で行っている
8	佐礼谷診療所	内科、小児科、放射線科	中山町佐礼谷甲816-1	968-0021	軽度のみ○ 他院の 専門医紹介	軽度のみ○
9	中山クリニック	内科、小児科、リハビリテーション科	中山町出渕2-28-3	967-1182	軽度のみ○ 他院の 専門医紹介	軽度のみ○ 他院の 専門医紹介
10	古川医院	内科、小児科	中山町出渕2-128	967-0043	他院の 専門医紹介	軽度のみ○
11	下灘診療所	内科、外科	双海町串甲97-10	987-0660	軽度のみ○	軽度のみ○ 他院の 専門医紹介
12	たけます診療所	外科、内科、整形外科	双海町上灘甲5350-16	986-0909	軽度のみ○	軽度のみ○

愛媛県認知症疾患医療センター

「愛媛県認知症疾患医療センター」をご存知ですか？

認知症疾患医療センターは認知症専門医療機関としてご本人、ご家族、そしてそこに关わる関係者を支えています。

★認知症疾患医療センターの役割

- (1) 専門医療相談 (2) 鑑別診断・初期対応 (3) 合併症・周辺症状の急性期対応
(4) 事例検討会・研修会 (5) 認知症疾患医療福祉連携協議会 (6) 情報発信

★地域拠点センター

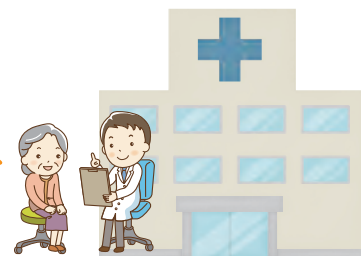
砥部病院(松山圏域) 住所:砥部町麻生40-1

まずは相談を

TEL:089-957-5538 FAX:089-905-0375

(受付時間:月~金 10時~15時)

認知症に関して心配な事なんでも気軽にお電話ください。
家族の方の相談も受け付けています。



★受診について

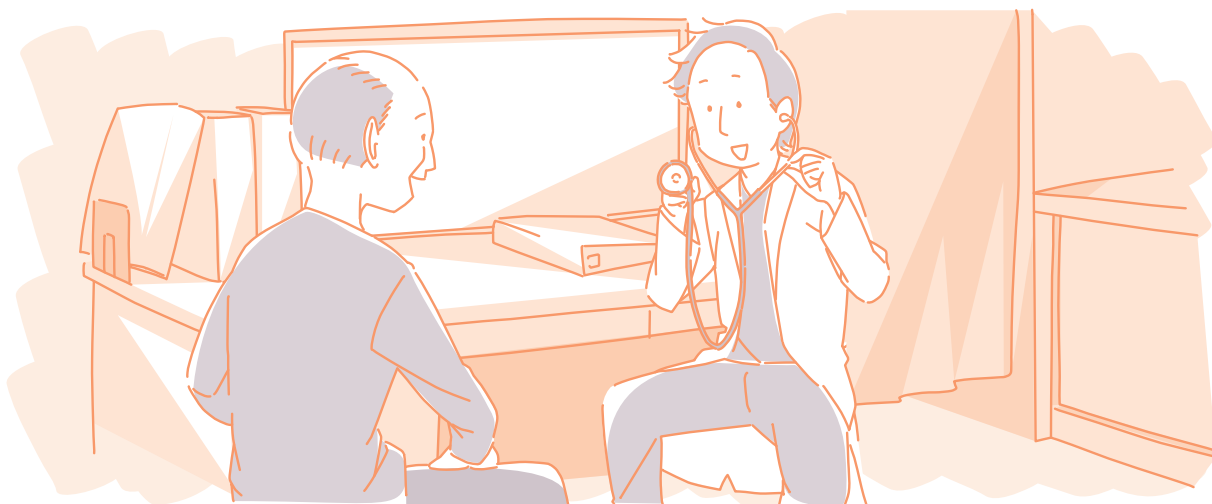
受診は予約制になっています。電話・FAXでの予約をお願いします。

また、診療情報提供書、もしくはアセスメントシートが必要となります。

詳しくはホームページをご参照ください。

<http://www.tobeyouin.com/ninchi/index.php>

砥部病院 認知症疾患医療センター



病院受診

病院受診の勧め方を考えよう

「検査」は誰でも嫌なものですよね。本人のプライドを傷つけることなく、スムーズに受診を勧めるコツは？

自分は認知症じゃない。

どこも悪いところはない。

なんで病院に行かんと
いけんの？

入院させられるかも…。



家族が心配していることを伝えながら、本人の気持ちに配慮した勧め方をしましょう。

介護予防のために脳の
健康診断を一緒に受け
に行こう。



しばらく受診してない
から先生が顔が見たい
と言ってたよ。

本人の自尊心を傷つけない言葉を選ぶようにして、“いつまでも元気でいてほしい”という家族の気持ちを伝えることが大切です。

家族だけでなく、第三者の言葉、特に医師などの助言はスムーズに受け入れられることが多いようです。かかりつけ医に相談したり、紹介状を書いてもらいましょう。

また、地域包括支援センターでも相談ができます。

「一人で悩まず、家族で抱えず」 ☎089-909-6260 (詳しくはP9をご覧ください)



もの忘れ相談シート

受診や相談に行くときにはこの相談シートをご利用ください。

物忘れ相談シート

気になることや相談したい事を書いてみましょう。

記入日：令和 年 月 日

本人氏名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 ・生年月日(M・T・S) 年 月 日(歳)	居所： <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 入所 <input type="checkbox"/> 入院
	住所： 伊予市 ☎	
介護者氏名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 年齢： 歳	同別居の状況： <input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居 ()
	住所： ☎	
以下、最近の状況について（該当するものにチェックを入れてください）		
<input type="checkbox"/> 最近あったことを忘れる	<input type="checkbox"/> 意欲がなくなった 以前楽しめたことが楽しくない	
<input type="checkbox"/> 同じことを何度も聞き返すようになった	<input type="checkbox"/> 抑うつ的だったり涙もろくなったりしている	
<input type="checkbox"/> 同じものを何度も買う いつもお礼で支払う	<input type="checkbox"/> 日中ぼーっとしていることがある	
<input type="checkbox"/> 正しい年齢が言えない（上下3歳以上食い違う）	<input type="checkbox"/> はっきりしている時とはっきりしない時がある（日内変動がある）	
<input type="checkbox"/> 時間・曜日・日付等の感覚がおかしい	<input type="checkbox"/> 体が硬い、動作が遅い、小股歩きなどの症状がある	
<input type="checkbox"/> 外出して戻れないことがある 道に迷う	<input type="checkbox"/> ないものが見えたり聞こえたりする（幻視・幻聴）	
<input type="checkbox"/> 家事をしなくなった（料理・洗濯・掃除など）	<input type="checkbox"/> 夜中にうなされたり、おや？と思う行動をする	
<input type="checkbox"/> 薬の管理ができない	<input type="checkbox"/> モノ・お金を盗られたという	
<input type="checkbox"/> 着替えが適切にできない	<input type="checkbox"/> 火の不始末がある（タバコの不始末・鍋焦がしなど）	
<input type="checkbox"/> 一人で入浴できない	<input type="checkbox"/> 落ち着きがなくソワソワしている 座ってられない	
<input type="checkbox"/> トイレの失敗があったり漏らしたりすることがある	<input type="checkbox"/> 徘徊する	
<input type="checkbox"/> 食事をしたことを忘れ何度も食べようとする	<input type="checkbox"/> 暴言・暴力がある 怒りっぽい	
今までにかかったことがある病気や大きなけがについて記入してください。		
<input type="checkbox"/> 脳血管疾患	<input type="checkbox"/> 高血圧	<input type="checkbox"/> パーキンソン病 <input type="checkbox"/> 糖尿病
<input type="checkbox"/> その他 ()		
かかっている病院や服薬の有無について記入してください。（服薬が有る方は、相談時にお薬手帳を持参してください。）		
かかっている病院：	服薬の有無	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
かかっている病院：	服薬の有無	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
かかっている病院：	服薬の有無	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
嗜好品 喫煙（有・無） 飲酒（有・無）	物忘れの症状が気になり始めた時期 年 月 頃から	
過去の生活や職業など	家系図	
困っていること・生活の様子		
使っているサービス： <input type="checkbox"/> 介護保険 <input type="checkbox"/> 障害者総合支援法 <input type="checkbox"/> その他 ()		
要介護認定： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり⇒ 認定区分 () 担当ケアマネ () <input type="checkbox"/> 申請中（申請日： 年 月 日）		

1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識

2. 認知症への備え・予防

市の取り組み

名称	内容	問合せ先	
認知症研修会	認知症予防や普及啓発のための講演や研修会を行っています。	伊予市役所 長寿介護課地域包括担当 ☎089-909-6332	
認知症サポーター養成講座	認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを進めるため、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を支援する「認知症サポーター」の養成を行っています。		
チームオレンジ	認知症サポーターや認知症のご本人・ご家族で構成するボランティアグループです。勉強会やカフェの運営等、楽しく活動しています。		
認知症地域支援推進員	認知症の方が地域で安心して生活できるように、医療機関・介護サービス・地域の支援機関の連携を図る支援を行います。 認知症の方やその家族を支援するための相談・調整業務を行います。		伊予市 地域包括支援センター ☎089-909-6260
認知症初期集中支援チーム	複数の専門職が、認知症が疑われる人や認知症の方及び家族を訪問し、チームで初期の認知症の方を支援します。		

介護予防出前講座

専門職が地域に出向き、ご要望に応じた教室を実施します。

無料・申込制



★対象者

市内在住の65歳以上の高齢者、5名以上のグループ

★ご希望の方

希望日の1か月～2か月前までにいずれかへご連絡ください。

長寿介護課(☎089-909-6332)

伊予市地域包括支援センター(☎089-909-6260)

★教室の内容

以下は一例です。ご要望に応じて、内容を決定していきます。

テーマ	内容
筋力アップ	体力チェック、ミカンまる体操他の体操指導
認知症予防	認知機能チェック、講話、脳トレ体操
口腔機能アップ	口腔機能チェック、講話、口腔体操
健康づくり	講話(高血圧、骨粗鬆症、食事 など)
フレイル予防	講話、体操指導
聞こえ	講話(加齢性難聴など)

※申込み多数の場合は、ご希望に沿えない場合がありますのでご了承ください。

同じ立場の人と話したい(伊予市の情報)

★カフェいーよ

認知症の方、そのご家族、地域の皆さんが気軽に立ち寄ることができる地域の茶の間です。お茶を飲みながら、認知症や介護のこと等よもやま話をしませんか？

- 場所: 町家(多目的ホール)
- 日時: 毎月第3水曜日 14時～15時30分
- 参加費: 飲み物1杯100円(お菓子付き)
- 事前申込: 不要
- 連絡先: 089-909-6260(伊予市地域包括支援センター)
089-986-0131(双海夕なぎ荘)
089-967-0300(なかやま幸梅園)

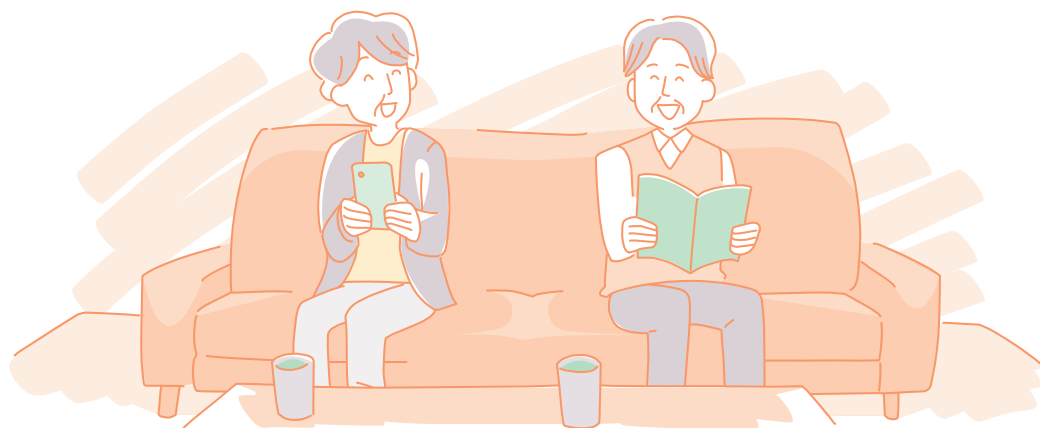
★オレンジカフェおいでーや

認知症の方、そのご家族、地域の皆さんで献立を考え、調理や食事を楽しんでいます。

- 場所: グループホーム伊予くじら(食堂)
- 日時: 奇数月第4金曜日 10時～13時30分
- 持参物: 400円、上靴、エプロン、三角巾
- 事前申込: 必要(伊予市地域包括支援センターまで)
- 連絡先: 089-909-6260(伊予市地域包括支援センター)

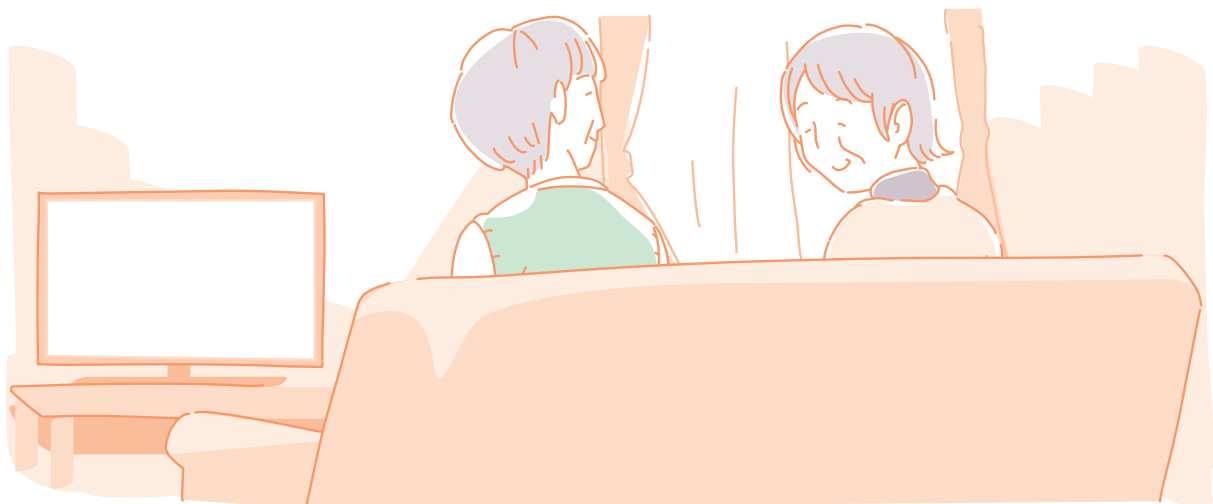
★あったカフェ

- 場所: 中山コミュニティーセンター
- 日時: 不定期開催
- 連絡先: 089-967-0300(なかやま幸梅園)



同じ立場の人と話したい(県の情報)

名称	内容等	開催日時	住所	連絡先
認知症の人と家族の会・愛媛支部(電話相談)	本人・家族からの相談を受け付けています。	月・火・木・金曜日 10時～16時	<支部住所> 松山市道後町 2-11-14 愛媛県看護協会内	089-923-3760
認知症の人と家族の会・愛媛支部(松山市のつどい)	本人・家族が集まり、情報交換や勉強会などを行っています。	毎月第2月曜日 13時～15時	<つどい会場> 松山市末町甲9-1 愛媛県在宅介護研修センター	089-923-3760
くろだ病院・認知症カフェ「ひととき」	情報共有や精神的負担の軽減を目的とした、誰でも利用できるカフェです。くろだ病院を利用していない方でも利用可能です。	毎月第1木曜日 13:30～15:30	松前町神崎586-3 介護老人福祉施設「こより」 1階カフェスペース	089-984-1201 地域連携室
砥部病院・認知症カフェ「タヤけこやけ」	ご希望の場合は、事前に右記連絡先まで開館状況をご確認ください。	毎週金曜日 13:30～	砥部町麻生51-1 介護付有料老人ホームTo-be 1階タヤけこやけ	089-957-5511
若年性認知症支援コーディネーター	65歳未満で発症する若年性認知症の方、その家族の相談を受け付けています。	月曜日～金曜日 9時～17時	松山市水産町 405番地1 高齢者総合福祉施設ていれぎ荘	070-3791-0342



地域の集いの場・交流の場

地域とのつながり

名称	内容	問合せ先
老人クラブ	仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。また、知識や経験をいかして、地域の諸団体と協働し、地域を豊かにする活動に取り組んでいます。	伊予市役所 長寿介護課高齢者福祉担当 ☎089-982-1117
生きがい活動センター	65歳以上の方を対象に、介護保険を使用しない通所サービスや、介護予防に役立つ手芸やレクリエーション、体操等を行います。	伊予:じゅらく生きがい活動センター ☎089-983-6511 中山:中山生きがい活動センター ☎089-967-0809
介護予防三世代交流拠点施設	青少年・壮年・高齢者の三世代交流を図り、健康増進及び介護予防を支援する通いの場として、体操や趣味等の活動に取り組んでいます。	みたにふれあい館 上吾川ふれあい館 唐川ふれあい館 ☎089-982-5932 双海ふれあい館 ☎089-986-0469 下灘ふれあい館
介護予防教室	地区の集会所や公民館などで転倒予防教室・認知症予防教室などを行い、地域で自立した生活が行えるよう支援しています。 年間の予定は市HPに掲載しています。	最寄りの事業所までお問合せください。 伊予市社会福祉協議会 ☎089-982-0393 伊予あいじゅ ☎089-982-6800 森の園 ☎089-982-7474 えひめ認知症予防クラブ ☎089-904-5706 なかやま幸梅園 ☎089-967-0300 双海夕なぎ荘 ☎089-986-0131



1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識

ふれあいいきいきサロン一覧

問 伊予市社会福祉協議会 ☎089-982-0393

★ふれあいいきいきサロンってどんなもの？

自宅から歩いて行ける場所に気軽に集い、レクリエーションや食事会など自由な活動を通じて、仲間づくり・健康づくりに取り組んでいます。

★伊予地域

(令和7年現在)

地区	No.	地域	サロン名	主な開催場所
大平	1	上唐川(上唐川)	唐川ふれあいサロン	唐川ふれあい館
	2	大平下(曾根)	ふれあい曾根	曾根集会所
中村	3	中村(上組・下組)	中村ふれあいサロン	中村集会所
	4	森(上山・本村・上組・下組)	森ふれあいサロン	森集会所
	5	尾崎(本村)	尾崎サロン「なのはな」	尾崎本村集会所
	6	尾崎(宮下)	ふれあいサロン幸寿会	尾崎浜集会所
	7	三島町(上・中・下組)	三島サロン	三島集会所
	8	市場(北組・南組)	いちばいきいきサロン	市場集会所
	9	稻荷(明見)	稲荷ナングルナイさいいきいきサロン	明見集会所
	10	稲荷(谷)	谷組楽笑サロン	稲荷谷集会所
	11	稲荷(本村)	稲荷西いきいきサロン	稲荷西集会所
	12	稲荷(港南団地)	港南団地なごみの会	港南団地集会所
郡中	13	湊町(湊町1・2丁目)	湊町たんぽぽ	さざなみ館
	14	湊町(北新町)	サロン北新町	湊町大師堂
	15	湊町(南新町)	サロン南新町	湊町大師堂
	16	湊町(湊町A)	湊町会館いきいきサロン	湊町会館
	17	湊町(湊町B)	扇の会	じゅらく生きがい活動センター
	18	灘町(灘町B)	灘浜ふれあい・いきいきサロン	灘浜ふれあい広場
	19	米湊(桜町・栄町・仲之町)	津々サロン	社会福祉法人エリムCAN
	20	米湊(本郷上・西・七反)	ふれあい本郷	本郷集会所
	21	米湊(本郷西)	本郷西いきいきサロン	本郷集会所

1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識

広 告

一般貨物自動車運送事業

Dash EXP.COOP.



株式会社 **ダッシュ** 運配

伊予市大平字片山甲76番地1
TEL.089-982-0053
FAX.089-982-4483
<https://www.dash-exp.com>



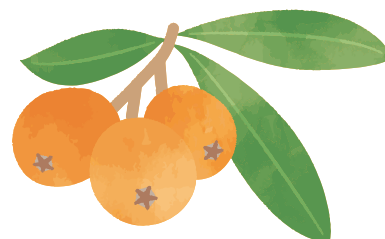
伊予森林組合

伊予市中山町中山丑167番地3
TEL(089)967-0019
FAX(089)967-0045

(伊予支所)伊予市大平甲1307番地1
TEL/FAX: 089-983-2575

(双海支所)伊予市双海町大久保甲40番地
TEL/FAX: 089-987-0714

(木材加工センター)伊予市中山町佐礼谷甲138番地1
TEL/FAX: 089-968-0645



地区	No.	地域	サロン名	主な開催場所
郡中	22	米湊(本郷中・下)	リバーサイドサロン	本郷集会所
	23	米湊(本郷下)	いきいきサロン本郷	本郷集会所
	24	米湊(西野3部)	西野スマイルクラブ	米湊聖集会所
	25	上吾川(十合)	十合美月会	十合集会所
	26	上吾川(宮の前)	宮の前活々サロン	宮ノ前集会所
	27	上吾川(市ノ坪)	市ノ坪ふれあいサロン	市ノ坪集会所
	28	上吾川(松本)	サロンまつもと	松本集会所
	29	下吾川(本村)	サロンてまり	下吾川集会所
	30	下吾川(本村)	とまと	下吾川集会所
	31	下吾川(銀杏通り)	サロンあさのは	会員自宅
	32	下吾川(東新川・新川団地)	いきいきサロン新川	新川集会所
	33	下吾川(新川団地)	自由人倶楽部ふれあいいきいきサロン	新川集会所
	上野	34	八倉(八倉)	やくらいいきいきサロン
35		宮下(音地)	いきいき音地サロン	宮下音地集会所
36		宮下(新屋敷)	新屋敷いきいきサロン	新屋敷集会所
37		宮下(南組)	宮下ミナミいきいきサロン	宮下南集会所
38		上野(下郷)	下郷いきいきサロン	下郷集会所
39		上三谷(旗屋)	旗屋なごみの会	旗屋公民館
40		上三谷(平松)	サロン平松	平松集会所
41		上三谷(客)	サロンさつき会	客組集会所
42		上三谷(大替地)	しらすぎ会	大替地公民館

★中山地域

地区	No.	地域	サロン名	主な開催場所
中山	43	長沢 (上長沢・下長沢・長沢団地)	ふれあいわかば会	上長沢集会所
	44	坪井(坪井)	月の海サロン	坪井集会所
	45	中山(泉町1)	泉町一さつき会	泉町一丁目集会所
	46	中山(福元)	ふれあいさくら会	福元集会所
	47	永木(重藤)	重藤サロン	重藤集会所
	48	永木(永木)	永木ニコニコ会	永木集会所
	49	永木(福住)	さわやか福寿会	福住集会所
	50	永木(梅原)	うめはらサロン	梅原集会所
	51	野中(影之浦)	れんげ草	影之浦集会所
	52	佐礼谷(犬寄)	ふれあいはなもも会	犬寄集会所
	53	佐礼谷(源氏)	サロンひだまり	源氏集会所

★双海地域

地区	No.	地域	サロン名	主な開催場所
双海	54	上灘(高野川)	サロンくろいそ	高野川公民館
	55	上灘(小網)	青空会	小網公民館
	56	上灘(灘町)	かみなだカラオケ会	双海ふれあい館
	57	高岸(城の鼻)	本郷なかよしサロン	本郷公民館
	58	串(満野)	満野笑って笑って会	満野浜公民館

通いの場紹介

★通いの場ってどんなもの？

気軽に通うことができ、様々な活動を楽しみながら、仲間づくりや生きがいづくりができる場所です。通いの場に参加することで、幅広い年齢、様々な人生経験を持った人たちと交流ができます。

ご興味のある方は、代表者の方へ直接お問い合わせください。

★伊予地域

(令和7年現在)

地区	場所	グループ名	活動内容	開催日	参加費	代表者
灘町	郡中地区 公民館	囲碁クラブ	囲碁の一般対局、 大会	毎週(日) 13:00~17:00	3,000円/年	竹田 080-4990-6247
		伊予シニアヨガ	ヨガ体操	月4回(水) 9:00~10:00	2,000円/月	山本 090-1177-8136
		伊予吟友会 一八支部	詩吟	毎週(火) 19:00~21:00	3,000円/月	田中 090-4334-5732
		伊予吟友会コスモス	詩吟	毎週(月) 19:00~21:00	1,500円/月	神東 982-0748
		溪風流伊予吟友会 吟詠歌謡	吟詠歌謡	毎月第1(火) 13:00~16:00	1,000円/年	長田 983-1924
		宝山吟詠会	詩吟、歌謡吟詠	毎週(金) 19:00~21:00	1,000円/月	西藤 983-3286
		ハナミズキ会	合唱・楽器練習 (和・洋楽曲)	毎月2回(水) 10:00~12:00	2,000円/年	鎌田 090-9553-2655
		レディース シンガーズ伊予	コーラス	毎週(土) 9:30~12:00	2,000円/月	吉川 090-9554-8755
	郡中 いっぷく亭	くるみ絵教室	押し絵作り	毎週(火) 10:00~15:00	材料費	竹田 090-1628-1758
		習字教室	毛筆・ボールペン・ 筆ペン等	毎月2回(木) 10:00~11:30	材料費	佐々木 070-4108-1398
		手作り教室	パッチワーク・ 押し絵	毎週(木) 13:00~15:00	材料費	宮下 982-0038
		フラワーアレンジ メント教室	フラワーアレンジ メント	毎月2回(金) 10:00~12:00	1回1,800円 (材料費)	河野 090-9774-4878

地区	場所	グループ名	活動内容	開催日	参加費	代表者
尾崎	伊予市総合 保健福祉 センター	伊予市音読グループ	広報等の音読、録音 テープ、CDの配布	毎月4日程度 9:00~12:00、 9:00~16:00	1,000円/年	窪田 982-1458
		伊予市トーンチャイ ムグループゆめ	トーンチャイムの 演奏	毎週(火) 13:00~15:00	1,000円/月	橘 983-1587
		伊予市手話サークル どんぐり	手話の学習会、交 流会、施設訪問等	毎週 (木)13:30~15:00 (金)19:30~21:00	高校生以下 1,200円/年 大人2,400円/年	山下 連絡先:社協ボラ ンティアセンター 982-0393
		らくらくピアノ	キーボードを使っ たピアノ講座	隔週(月) 10:00~12:00	500円/回	渡辺 090-9776-8603
		健康表現歌体操	健康体操	毎週(火) 10:00~11:30	600円/回	田村 090-1170-9201
下吾川	じゅらく 生きがい 活動センター	伊予吟友会さざんか	吟詠、大会	毎週(金) 13:00~15:30	1,500円/月	神東 982-0748
		いよし健康 づくりの会	健康体操	毎週(火) 10:00~11:00	4,000円/3か月	福本 982-3664
		伊予民踊民舞カーブ	日舞の練習	毎週(水) 13:00~16:00	資格によって 異なる	坪内 090-7553-3062
		クローバーの会	ヨガ	毎週(月) 13:30~15:00	4,000円/3か月	松樹 982-6801
		港寿会輪投げクラブ	輪投げ	毎週(火) 13:00~15:00	無料	武田 982-2201
		将棋クラブ	将棋対局	毎週(金) 13:00~17:00	無料	毛利 983-3570
		寿健康体操クラブ	健康体操	毎週(金) 9:00~11:00	1,000円/月	R8年度~ 代表者変更予定
		菜の花クラブ	ハーモニカで肺機 能健康UP	隔週(火) 13:00~15:30	600円/月	小池 080-3923-1017

1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識

地区	場所	グループ名	活動内容	開催日	参加費	代表者
米湊	IYO夢 みらい館	カルチャースクール	気功・太極拳	毎週(金) 10:00~11:00	1,100円/回	IYOみらい館 909-3266
		カルチャースクール	女性のためのヨガ	毎月第2・4(木) 10:00~11:00	1,100円/回	IYOみらい館 909-3266
		健康表現体操	懐かしの曲+体操 で、体と脳を刺激	毎月第2・4(水) 10:00~11:30	700円/回	IYOみらい館 909-3266
		伊予市健康体操	健康体操	毎週(土) 10:00~11:15	660円/回	芝 090-7621-8131
		アイリス	ストレッチ、 エアロ、筋トレ	毎週 (月)10:00~11:20 (金)13:30~15:00	500円/月	西岡 982-4336
		NPO法人えひめ認 知症予防クラブ	認知症予防教室 (木) 健康麻雀教室(金)	毎週 (木)10:00~11:30 (金)13:00~16:30	300円/回	高橋 904-5706
		いよ美術会	絵画教室	月3回くらい(金)また は(土) 14:00~17:00	1,000円/月	田中 090-6883-2263
		ダンススポーツ肱北	社交ダンス	毎週(木) 13:00~17:00	1,500円/回	津田 0893-25-2600
		アロハ・ルアカハ・ ナニ	フラダンス	毎週(月)(水) 13:30~15:30	1か月2回 2,000円	小笠原 983-2149
		プルメリア	オカリナ	隔週2回(金) 10:00~11:30	4,000円/月	林 090-4336-2667
		ハナプナヘレ	フラダンス	毎月2回(土) 午前中	2,000円/月 積立1,000円	久保 090-7622-8755
		Z書えひめ道場	筆・絵筆を使って自 由に絵や字を描く	毎月(月) 13:00~16:00	初回1,100円 2回目2,200円	重松 080-3160-0012
		えくぼ川柳会	定例会、川柳大会 他	毎月(日) 14:00~16:00	250円/月	藤岡 982-2170
伊予市民俳句会	句会	毎月第3(水) 13:30~15:30	200円/回	山岡 983-6504		
上野	上野地区 公民館	溪風流伊予吟友会	吟詠・大会	毎週(木) 13:00~17:00	1,500円/月	武智 090-1172-4822

地区	場所	グループ名	活動内容	開催日	参加費	代表者
上三谷	みたにふれあい館	あざみ体操教室	健康体操	毎週(金) 14:00~16:00	3,000円/月	武智 090-4785-6239
		上三谷体操教室 (生命の貯蓄体操)	健康体操	毎週(水) 19:30~21:30	3,000円/月	宮本 090-7625-0070
		上三谷ふれあい クラブ	グラウンドゴルフ	毎週(月)(火)(水) (金)(土) 8:30~9:30	無料	桂城 090-9455-7648
		すみれ体操教室 (生命の貯蓄体操)	健康体操	毎週(金) 19:30~21:30	3,000円/月	橋本 090-2789-0905
		ひまわり体操教室	健康体操	毎週(金) 9:30~11:30	3,000円/月	武智 090-4785-6239
		みたにふれあい体操 教室	健康体操	毎週(火) 19:30~21:30	3,000円/月	武智 090-4785-6239
		わくわく座	ジャズダンス	毎週(土) 15:00~17:00	3,000円/月	村上 983-1949
		ふれあい健康体操	健康体操	毎月第1・3(水) 13:30~14:30	無料、愛媛医療生協 に加入が必要	武智 983-0671
		ふれあいポッチャ	ポッチャ	毎月第3土曜日 10:00~12:00	無料	武智 983-0671
上吾川	上吾川 ふれあい館	上吾川いきいき健康 クラブ	健康体操	毎週(木) 10:00~11:30	2,000円/月	福本 982-3664
		将棋クラブ	将棋	毎週(木)(日) 13:00~17:00	無料	高橋 982-3335
		伊予市囲碁クラブ	囲碁	毎週(火)(金) 13:00~17:00	無料	小笠原 983-2641
		少林寺流空手 錬心館愛媛支部	空手	毎週 (火・木)18:30~20:00 (土)17:30~19:00	3,000円/月	大森 090-8693-6799
		生花教室	生花	月2回(水) 19:00~20:00	3,500円/月	山田 090-2896-9616
		キックボクシング サークル	キックボクシング	不定期(火)(金)(日)	無料	重松 090-7620-1104
下三谷	ウェルピア 伊予	カルチャースクール	書道	毎週(月) 18:00~19:00	2,200円/年 +1,100円/回	ウェルピア伊予 983-4500
		カルチャースクール	らくらくピアノ	第1・3(火) 10:30~11:30	2,200円/年 +1,100円/回	ウェルピア伊予 983-4500
		カルチャースクール	大正琴	第2・4(木)午前	2,200円/年 +1,100円/回	ウェルピア伊予 983-4500
		カルチャースクール	陶芸	第2・4(火) 10:30~13:00	2,200円/年 +1,100円/回	ウェルピア伊予 983-4500
		カルチャースクール	囲碁塾	毎週(金)(土) 10:00~12:00	500円/月	ウェルピア伊予 983-4500
		カルチャースクール	テニス	毎週 (月)14:00~16:00 (水)13:00~15:00	2,200円/年 +1,100円/回	ウェルピア伊予 983-4500
		カルチャースクール	トランポリン	第1・3(火) 10:30~11:30	2,200円/年 +1,100円/回	ウェルピア伊予 983-4500
		カルチャースクール	転ばん運動	月3回(月) 9:30~10:30	2,100円/月	ウェルピア伊予 983-4500
		カルチャースクール	ヨガ	毎週 (火)10:30~11:30、 19:00~20:00 (金)19:30~20:30	2,200円/年 +1,100円/回	ウェルピア伊予 983-4500
		カルチャースクール	気功・太極拳	毎週(水) 10:30~11:30	2,200円/年 +1,100円/回	ウェルピア伊予 983-4500
		カルチャースクール	ピラティス	毎週(金) 9:30~10:30	2,200円/年 +1,100円/回	ウェルピア伊予 983-4500
		カルチャースクール	社交ダンス	毎週(金) 11:00~12:00	2,200円/年 +1,100円/回	ウェルピア伊予 983-4500

1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識

地区	場所	グループ名	活動内容	開催日	参加費	代表者
森	扶桑会館	北山崎すみれ	民踊教室	毎月(木) 15:00~17:00	無料	高田 982-1740
		友輪会	郷土芸能	毎月第1・2(月) 18:00~20:00	無料	井上 090-2788-7229
		四葉	健康体操	毎月第1・2・4(水) 13:30~15:30	無料	長尾 090-4973-5410
大平	大平地区 公民館	ヨガ大平クラス	ヨガ	毎月(木) 18:30~20:00	2,000円/月	大西 090-8977-9772
	大平地区 公民館・唐川 ふれあい館	南山健康マージャン 唐川健康マージャン クラブ	健康マージャン	毎月第2・4(土) 13:00~16:00	200円/回	田中:090-1175-1880 中村:090-1006-3019
	唐川 ふれあい館	唐川ヨガ教室	ヨガ	毎月隔週(火) 19:00~20:00	2,000円/月	大西 983-2474

★中山地域

地区	場所	グループ名	活動内容	開催日	参加費	代表者
中山	中山地域 事務所	囲碁将棋	囲碁将棋、 認知症予防	毎週(木) 13:00~17:00	300円/月	宮崎 967-0774
		じりきなかやま	健康体操	毎週(火) 19:30~21:30	1,000円/月	亀岡 967-0763
		中山歌体操	健康体操	毎週(木) 14:00~15:30	600円/回	金岡 090-4503-2863
		中山卓球愛好会	卓球練習、交流、研 修会	毎週(土) 19:30~22:00	2,000円/年	泉田 967-1303
	佐礼谷 改善センター	フレンド	大正琴の練習	毎月第2・4(日) 10:00~12:00	3,000円/月	金岡 090-4503-2863

★双海地域

地区	場所	グループ名	活動内容	開催日	参加費	代表者
双海	双海 ふれあい館	双海ヨガ教室	ヨガ	毎週(水)※月4回 9:00~11:30	5,000円/月	小泉 986-0650
		いよし健康づくり の会双海支部	ラジオ体操・ ウォーキング	毎日(元旦以外) 6:30~7:20	無料	梁田 986-0346
		シルバードンジャラ	麻雀	毎週(木) 9:00~12:00	無料	出海 090-4788-9656
		灘町老人クラブ	モルック	毎月第2木曜日 9:00~10:30	無料	梁田 986-0346
	集合場所: 双海地域事務所	いよし健康づくり の会双海支部	ウォーキング	毎月第3日曜日 9:00~10:30	無料	梁田 986-0346
	双海地区 各小学校	読み語り隊	絵本の読み語り	月4~5回(月)(水)(金) 8:00~	350円/年 (保険代)	橋本 986-0188

困ったときの相談窓口

内容	窓口	所在地	電話番号
介護保険の申請に関する事 介護保険料、介護サービスに関する事	長寿介護課介護保険担当		☎982-1117
介護予防事業・認知症予防事業に関する事 高齢者福祉に関する事 ・介護用品 ・配食サービス 等	長寿介護課地域包括担当	伊予市米湊820番地	☎909-6332
高齢者福祉に関する事 ・緊急通報装置	長寿介護課高齢者福祉担当		☎982-1117
高齢者に関する総合相談窓口 ・介護予防支援(介護予防ケアプランの作成) ・権利擁護に関する事 等	伊予市地域包括支援センター	伊予市米湊 1212番地5	☎909-6260
健診・予防接種などに関する事	健康増進課	伊予市尾崎3番地1	☎983-4052
後期高齢者医療に関する事	市民課	伊予市米湊820番地	☎982-1113
消費者被害の問題に関する事	伊予市消費者相談窓口	伊予市米湊820番地	☎982-1289

伊予市地域包括支援センター

高齢者が住みなれた自宅や地域で生活できるよう、様々な相談をお受けしています。認知症、介護サービス、高齢者の各種教室など高齢者の総合相談を担っています。(詳しくはP9をご覧ください。)

ランチ

伊予市地域包括支援センターと連携して、高齢者が住みなれた自宅や地域で生活できるよう、様々な相談をお受けしています。

★ 双海地域

双海夕なぎ荘 ☎986-0131

★ 中山地域

なかやま幸梅園 ☎967-0300



— 告 告 —

社会福祉法人 中山梅寿会

総合福祉施設 **なかやま幸梅園**

〒791-3206 伊予市中山町中山寅381番地

TEL 089-967-1605(代)

FAX 089-967-0940

E-mail koubaien@baijyukai.or.jp

1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識

高齢者の権利や財産を守る制度

福祉サービス利用援助事業

問 伊予市社会福祉協議会 ☎089-982-0393
伊予市地域包括支援センター ☎089-909-6260

認知症などによってものごとを理解したり、判断したりすることが難しくなった人が、自立した生活を送れるように、お金や印鑑などの管理、福祉サービス手続きのお手伝いをしてくれる制度です。

◎**利用料金**: 契約にもとづいてお手伝いを開始してからは利用料が発生します。
1時間まで1,000円(1時間を超える場合は、30分ごとに500円加算)

★福祉サービスの利用援助

- 福祉サービスの利用の支払いなどを代行

★日常的な金銭管理

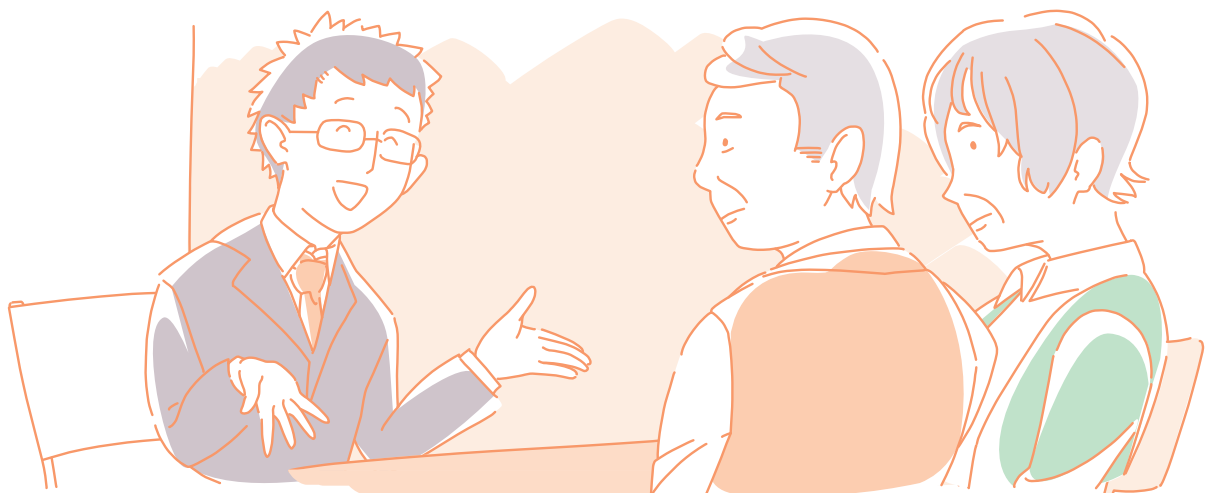
- 税金や公共料金、医療費などを支払う手続き
- 年金や福祉手当の受け取りに必要な手続き

★書類などの預かり

- 預貯金通帳・証書(年金証書、権利書、契約書、保険証書)
- 実印、銀行印

★その他

- 定期的に生活支援員が訪問し、未然にトラブルを防いだり、困りごとの相談に応じたりします。



成年後見制度

問 伊予市社会福祉協議会 ☎089-982-0393
伊予市地域包括支援センター ☎089-909-6260
法テラス ☎0570-078396・050-3383-5580

認知症などで理解力や判断力が不十分となった人に代わって財産管理、契約の締結や取り消しなどを行ってくれる人(後見人)をあらかじめ決めておくことのできる制度です。

★任意後見制度

将来に備え、元気なうちから自分が信頼できる人(家族や友人、弁護士など)に対して後見人をお願いしておく制度。

★法定後見制度

判断能力や理解力が低下した場合、家庭裁判所への申し出により、法定後見人が選任され、契約行為等の補助から代理まで本人の判断能力に応じて支援してくれる制度。

高齢者の行方不明時の対策

★徘徊高齢者SOSネットワーク

徘徊のため行方が分からなくなった高齢者の方を、警察署や行政、郵便局、福祉関係機関、交通機関等や地域の人々の協力により、できるだけ早くご家族の元へ安全にお返しするためのネットワークです。

★「事前登録制度」をご利用ください！

行方不明になる可能性のある高齢者の名前や特徴、写真などの情報を、ご家族や本人の同意を得て、ネットワークにあらかじめ登録しておくことで、早期発見に役立てる制度です。

- 対象:徘徊がみられる(または徘徊するおそれのある)認知症高齢者の方
- 登録に必要なもの:申請者の印鑑、登録される高齢者の顔と全身の写真
- 窓口:伊予市社会福祉協議会 ☎089-983-6224

★見守りシール

本人の衣服や靴などに見守りシールを貼りつけておきます。シールに印字されたQRコードを読み取ると、伊予警察署・社会福祉協議会・伊予市役所の連絡先が表示されます。発見者が、シールに記載された登録番号を伝えると身元が識別でき、早期の発見と保護につながります。

- 対象:徘徊高齢者等SOSネットワークに登録がある方
- 窓口:伊予市役所 長寿介護課 ☎089-909-6332



私の大切なこと

自分の「想い」を書き記しておくことで、周囲の人が対応しやすくなります。周りの人に理解してもらい、自分らしい生活を続けていくために、大切にしていることや分かってほしいことを、メモしておきましょう。また、家族等と話す機会をつくりましょう。

呼び名(こう呼んでほしい)	
私の大切な人・存在	
私のふるさとやなつかしい土地	
私の大切な思い出	
私の楽しみ・喜び	
好きな食べ物・飲み物 嫌いな食べ物・飲み物	
不安なこと、心配なこと	
病名や病状に関する告知の希望	
終末期医療の希望 (意識がない、判断力がないとき)	<p>※希望項目にチェック(☑)してください ⇒<input type="checkbox"/>希望しない <input type="checkbox"/>希望する</p> <p>※具体的にどの治療を希望するか <input type="checkbox"/>にチェックしてください。</p> <p><input type="checkbox"/>点滴による水分補給 <input type="checkbox"/>中心静脈栄養 <input type="checkbox"/>経管栄養(胃ろう含む) <input type="checkbox"/>人工呼吸器 <input type="checkbox"/>蘇生術 <input type="checkbox"/>その他()</p>
介護や暮らしの支援の願い・要望	
私が伝えたいこと、知ってほしいこと	

ばあさん、
元気な時に
書いとこや。



ミカンまる体操の紹介

市民の皆さまの健康増進・介護予防を目指し、「ミカンまる体操バージョン2」を作成しました。動画の他、伝達用テキストもあります。



1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識



ミカンまるストレッチ 第2弾

座ってできるストレッチが中心です。



ミカンまる筋トレ 第2弾

第1弾と比べて負荷が強くなっています。無理をせずに行いましょう！



脳トレ体操い〜よ

なつかしの童謡にあわせて、楽しく頭と体を動かしましょう♪



口腔体操い〜よ 食事前の実施がおすすめです！



(通常版)



(短縮版)



協力機関：伊予病院 訪問看護ステーションくるみ

いよし 脳トレ体操い〜よ

♪音楽を口ずさみながら、間違えても気にせず、楽しみながら行いましょう!

①ウォーミングアップ



1.2.3.
4.5.6.
7.8.9.
10

1から10まで数を言いながら、その場足踏みと手拍子を行いましょう

②グーパー運動

♪大きな栗の木の木の下で



前に出す手をパー☞
胸側をグー☞
左右で切り替えます

前に出す手をグー☞
胸側をパー☞
左右で切り替えます

③ワイパー運動

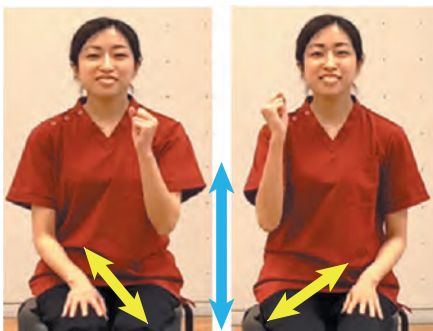
♪もしもしカメよ



- ①右手の小指と左手の親指を出します
 - ②一度グーに戻します
 - ③右手の親指と左手の小指を出します
 - ④グーに戻します ①～④を繰り返します
- 慣れたら、①③を交互に行いましょう

④トントンすりすり運動

♪ふるさと



右手はグー☞でトントン
左手はパー☞ですりすり
途中、左右を切り替えます

続いて
右手はパー☞でトントン
左手はグー☞ですりすり
途中、左右を切り替えます



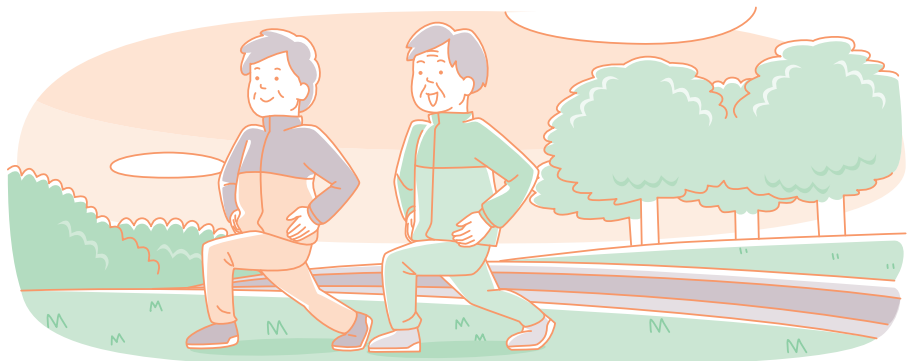
広告

伊予金融協会

伊予銀行 郡中支店
TEL.089-982-1201

愛媛銀行 郡中支店
TEL.089-982-1221

愛媛信用金庫 郡中支店
TEL.089-982-0204



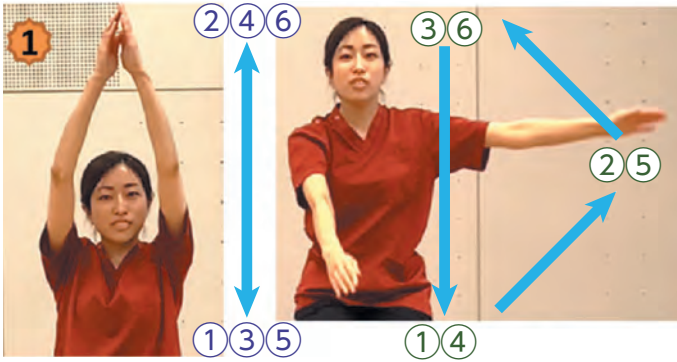
1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識

⑤たてサンカク運動



- ①両手を上に上げます
- ②右手は上から三角形をつくります
- ③左手は上下の上下運動を行います
- ②と③を同時に行います
- 続いて
- 右手は上下運動、左手は三角形を作り、左右同時に行いましょう

⑥ステップ運動

♪アルプス一万尺

- ①1から16まで数を数えながらその場足踏みを行います
- ②5の倍数は言わずに手を叩きます
- ③1から16まで数を数えながらその場足踏みを行います
- ④3の倍数で足を横に出します

- ⑤1から16まで数を数えながらその場足踏みを行います
- ⑥3の倍数で足を横に出し、5の倍数で手を叩きます

①②
5の倍数で
手拍子



1. 2. 3. 4. 5手拍子…



1. 2. 3(右足を横へ)4. 5(右足戻す)6(左足横へ)…

③④
3の倍数で
足を横に出す

⑤⑥
3の倍数足を横
5の倍数手拍子

広告



奥島観光



OKUJIMAKANKO CO.,LTD.

<Head Office> 330-3,Nadamachi,Iyo-city,Ehime,JAPAN
TEL089-983-2367 FAX089-983-2715

<Branch Office> 70-8,Higashi-habucho,Matsuyama-city,
Ehime,JAPAN
TEL089-989-7931 FAX089-989-7932



1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識

医療機関一覧

一般社団法人 伊予医師会

※市外局番(089)

<伊予市>

医療機関名	所在地	電話番号
稲田内科	伊予市下吾川381-1	983-3003
いよ産婦人科	伊予市下吾川1442-3	983-0678
伊予診療所	伊予市米湊816-1	982-1170
伊予病院	伊予市八倉906-5	983-2222
きはら整形外科	伊予市米湊815-1	989-7711
きむら内科クリニック	伊予市灘町151	982-0127
米湊わたなべクリニック	伊予市米湊1477-1	997-3363
佐礼谷診療所	伊予市中山町佐礼谷甲816-1	968-0021
下灘診療所	伊予市双海町串甲97-10	987-0660
敬史整形外科	伊予市上野781-3	946-7770
たけます診療所	伊予市双海町上灘甲5350-16	986-0909
たなか消化器科クリニック	伊予市下吾川943-3	982-7333
谷口耳鼻咽喉科	伊予市下吾川905-1	983-1433
永井クリニック	伊予市灘町66	982-0009
中村脳神経外科	伊予市米湊786-1	983-2030
中山クリニック	伊予市中山町出渕2-28-3	967-1182
なのはなこども医院	伊予市下吾川1002-1	993-7087
古川医院	伊予市中山町出渕2-128	967-0043
本宮眼科クリニック	伊予市下吾川908-1	982-1441
増田泌尿器科	伊予市上野1616-1	983-6666
村上医院	伊予市下三谷1502	982-0662
もりのぶ整形外科	伊予市下吾川943-1	987-1411

<松前町>

医療機関名	所在地	電話番号
せいけ内科循環器科	松前町大字大溝508-12	960-3620
梶原クリニック	松前町大字出作1-1	960-3197
河辺整形外科	松前町大字浜858	985-0500
木口ペインクリニック内科	松前町大字西高柳110-1	984-3729

<松前町>

医療機関名	所在地	電話番号
北伊予緩和ケアクリニック	松前町大字神崎69	985-2591
くろだ病院	松前町大字神崎586	984-1201
高瀬内科胃腸科	松前町大字出作539-1	984-8980
たけだ内科クリニック	松前町筒井947-7	985-0003
武智ひ尿器科・内科	松前町大字恵久美711	960-3555
友澤外科	松前町大字北黒田173-1	985-0511
西尾眼科医院	松前町大字北黒田185-5	985-2122
西原耳鼻咽喉科	松前町大字恵久美811-1	985-2511
兵頭クリニック	松前町大字中川原456	985-3311
松前病院	松前町筒井1592	984-1300
松野内科クリニック	松前町大字大間166-1	961-6677
宮内ひふ科	松前町大字浜400	984-0902
むかいだ小児科	松前町大字恵久美792-1	985-0115

<砥部町>

医療機関名	所在地	電話番号
かどた内科	砥部町高尾田635-2	957-3113
鎌井内科	砥部町千足20-7	962-6262
木谷耳鼻咽喉科	砥部町麻生1-3	958-8741
小泉小児科	砥部町拾町281-2	958-0648
砥部町国保診療所	砥部町総津396	969-2020
砥部病院	砥部町麻生40-1	957-5511
豊島医院	砥部町大南198-2	962-2073
中川内科	砥部町高尾田51	956-0600
西村医院	砥部町宮内811	962-3122
101クリニック	砥部町麻生7-5	905-7118
八倉医院	砥部町重光275-1	958-1555
柳田医院	砥部町高尾田287	969-6300
山本クリニック	砥部町宮内946	962-2036
よしおか内科	砥部町高尾田1093	956-3211

1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識

<伊予市>

医療機関名	所在地	電話番号
あたらし歯科医院	伊予市米湊821-9	982-2005
中山歯科診療所	伊予市中山町中山丑352-1	967-1510
港南歯科クリニック	伊予市米湊1490-1	983-1855
佐々木歯科医院	伊予市下吾川1202-2	983-3990
白石歯科	伊予市下吾川字鳥ノ木341-20	989-4190
清家歯科医院	伊予市上野691	982-2377
たきぐち歯科	伊予市尾崎70-8	946-7878
にしおか歯科医院	伊予市灘町117	982-0414
福住歯科クリニック	伊予市上吾川甲236-1	983-2121
宮田歯科医院	伊予市双海町上灘甲5446-1	986-0248
みよし歯科クリニック	伊予市下吾川841-1	982-6480
優歯科オフィス	伊予市米湊431-1	997-3555
若林歯科医院	伊予市灘町169	982-0533

<松前町>

医療機関名	所在地	電話番号
おかだ歯科クリニック	松前町大字上高柳226-6	984-8214
かまくら歯科クリニック	松前町大字鶴吉806	984-0002
かまだ歯科	松前町大字北黒田235-5	984-8886
古城歯科	松前町大字浜732	984-4755
これさわ歯科医院	松前町大字南黒田字地富437-40	985-3191
さたけ歯科	松前町筒井947-3	985-3063
塩崎歯科医院	松前町大字出作219	984-1325
清水歯科医院	松前町大字浜392-2	985-1183
すまいる総合歯科クリニック	松前町筒井850 エミフル1F	989-1182
武西歯科医院	松前町大字中川原109-1	984-6480
なかむら歯科	松前町大字北黒田字490	985-3882
中矢歯科医院	松前町大字永田298-13	992-9218
西本歯科医院	松前町筒井318-3	985-0222
升田歯科	松前町大字昌農内430	984-0005
四季こども歯科	松前町西古泉493-1	989-8628

<砥部町>

医療機関名	所在地	電話番号
稲田歯科医院	砥部町大南785	962-6480
うえやま歯科クリニック	砥部町高尾田1108-18	958-8214
小野歯科医院	砥部町宮内1260	962-3550
篠崎歯科医院	砥部町高尾田715-2	957-2149
砥部町国保診療所	砥部町総津396	969-2020
ちあーず歯科・小児歯科	砥部町原町325-37	962-1817
平田歯科医院	砥部町千足1-23	962-6233

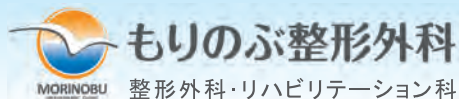
健康マップ

1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識



もりのぶ整形外科

整形外科・リハビリテーション科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	/
14:15~18:00	○	○	○	/	○	/	/

MRI 有り

日本整形外科学会 整形外科専門医
院長 森信 幹彦

休診日 日曜・祝日、木曜午後、土曜午後

伊予市下吾川馬塚943-1

TEL.089-987-1411

もりのぶ整形外科 伊予市

<https://morinobu-seikei.com/>



佐礼谷診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	/
13:30~17:30	●	●	●	●	●	/

〒791-3201

伊予市中山町佐礼谷甲816番地1

TEL089-968-0021

村上医院

伊予市下三谷1502

TEL.089-982-0662



かかりつけ医・歯科医をもちましょう

ここは有料広告掲載ページです



1. 認知症のことが気になったら

2. 認知症への備え・予防

医療機関一覧・健康マップ

住まいの基礎知識

住まいの基礎知識



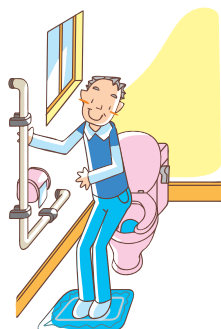
バリアフリー住宅

バリアフリー住宅は、お年寄りや障がいを抱えている方でも住みやすい生活をおくれる住宅のことです。床の段差をなくしたり、階段に手すりを取り付けるなどいつまでも安全で暮らしやすい家で子どもから高齢のご両親まで、みんなが居心地よく住めることが重要です。

少子高齢化の日本においてバリアフリーの必要性はますます高くなっています。健康なうちは必要になってから実施すればよいと考えがちですが、バリアフリー化を進めることで未然の事故防止につながり家族の健康な時間を延ばすことができます。



バリアフリー工事の基本



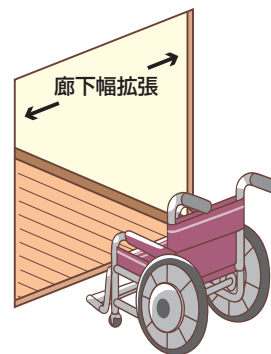
てすりの設置

移動のときの転倒防止やつかまり立ちの補助具となります。主要な設置場所はトイレ、浴槽、廊下、玄関など。バリアフリーリフォームの中でも比較的容易な部類です。



段差解消

つまづきによる転倒防止や車椅子などの移動が容易になります。敷居を低くしたり、スロープを設置するなどして各部屋や玄関から道路までの段差を解消します。



廊下幅の拡張

車椅子の通行やてすりの設置を考慮して十分廊下幅を確保しましょう。工事は間取りの変更をとまなう大規模なものになりがちです。

— 広 告 —

総合塗装工事・総合防水工事

植木塗装

代表者 植木 勝

事務所 伊予市上三谷甲3653-1

TEL 089-982-2254

FAX 089-982-7331

E-mail iyonomasaru@kna.biglobe.ne.jp



介護リフォーム・住宅改修 建て替え・住まいのことなら 何でもご相談ください!!



株式会社 相中組



TEL 089-983-1255
<https://ainaka.jp/>



くつろぎをカタチに
株式会社 マミーハウス



TEL 089-982-3450
<https://mammyhouse.jp/>



Instagram

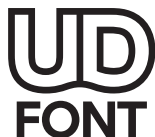
伊予市下吾川 2045-1

伊予市

あんしん ガイドブック

～介護予防・認知症ケアパス～

令和8年4月発行



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

発行

伊予市

〒799-3193 愛媛県伊予市米湊820番地
TEL.089-982-1111(代)
株式会社サイネックス



伊予市HP



サイネックスHP

製作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15
TEL.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 山陽支店

〒720-0812 広島県福山市霞町1-8-15
TEL.084-982-5557

※掲載している広告は、令和8年2月現在の情報です。



ミカンまる