

2024年
作成
令和6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.18

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



<http://www.iyohp.jp>

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

伊予市

About a digital book

2024年5月より公開

あんしんガイドブックが **電子書籍** に!!

**わが街
事典**®

パソコンやあなたのお手持ち
の携帯端末でご覧になれます!



無料

閲覧に伴う通信料は
ご負担ください



「わが街事典」電子書籍の特徴

お手持ちの携帯端末にダウンロードすることで、簡単に持ち運びでき、お好きなシーンで活用できます。使いやすいインターフェイスと電子書籍ならではの拡大・縮小機能で、どこでもどなたでもご利用いただけます。

いつでも
持ち歩ける
利便性

iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版



ダウンロード方法や対応端末など詳しくはこちら



も く じ

◆はじめに	2
◆もの忘れチェックシート	3
◆認知症とは	4
◆相談窓口	9
◆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
◆伊予市の取り組み	13
◆ふれあいいきいきサロン	15
◆通いの場	18
◆高齢者の権利や財産を守る制度	24
◆私の大切なこと	26
◆もの忘れ相談シート	27
◆困ったときの相談窓口	28
◆ミカンまる体操の紹介	29
◆口腔体操	30
◆医療機関一覧	32
◆健康マップ	34
◆住まいの基礎知識	36

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



INOUE
STONE TECHNICAL

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 昌時

■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>

はじめに

私たちを取り巻く環境は、少子高齢化・人口減少といった課題を背景に、大きく変化しています。伊予市においても、国よりも早いスピードで高齢化が進んでおり、2025年には後期高齢化率が20%に達する見込みとなっています。

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。

このガイドブックは、相談窓口・地域のつながり・介護予防に関する情報をまとめています。皆さまの健康づくり、介護予防の一助となれば幸いです。



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るものがよいでしょう。

★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

伊予法務事務所



- 遺言・相続
- 農地転用
- 宅地開発
- 各種許認可
- 会社の設立 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

お仕事お引受けします!
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
会員募集中

宅老所
がきくま
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

伊予市灘町22番地 灘町商店街内
電話 **089-994-8303**

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

在宅医療を支援
訪問看護ステーション
いちば
営業日/月曜日～土曜日(祝日除く)
時 間/8:30～17:30
伊予市市場甲419-3
TEL(089)992-9909
FAX(089)992-9915


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

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
 **社会福祉法人**
伊予市社会福祉協議会
伊予市尾崎3番地1
電 話(089)982-0393
FAX(089)982-0394
HP▶ <http://www.iyo-shakyo.jp>

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。

認知症とは

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。

広 告

えがお
「笑心の探究」
全ての人が幸せになるため、
私達は居り、ここは在る。

土の香りの里 と か り
土香里
グループホーム

愛媛県認知症ケア専門士会事務局
伊予市大平225-1

☎ 089-983-6080
FAX 089-983-6081
(JR大平駅から車で3分、伊予インターから車で5分)

見える笑顔、
聴こえる幸せ

アイ・アイ・エー
補聴器

〒799-3113
伊予市米湊714-1
TEL 089-983-6211

営業時間▶9:00～19:00
休 日▶1月1日のみ
取扱商品▶メガネ・補聴器

ここにあり！見える笑顔 聴こえる幸せ。

アイ・アイ・エー
伊予店

メガネ
補聴器

悔いの残らないお世話をさせていただきます
(有)ユニット・ワン
認知症対応型共同生活介護

グループホーム

ユニットぐんちゅう
〒799-3113 伊予市米湊西窪1131-3
TEL089-946-7677 FAX089-946-7676

ユニットいよ
〒799-3114 伊予市灘町302-1
TEL089-997-3250 FAX089-997-3251

スタッフを募集しています。詳しくはHPにて
TEL.089-946-7411
〒799-3114 伊予市灘町302-1
<https://care-net.biz/38/unit-1/>

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	軽度認知障害(MCI) ・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「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	・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	・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	・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

広告

が動けば体が 
顔を育み共に む



サービス付き高齢者向け住宅

笑歩会 伊予

住所: 伊予市湊町81-1
TEL: (089)-983-6301 FAX: (089)-983-6302



認知症の人と接するときの心構え

認知症の人は何も分からないのではありません。誰よりも一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。



- ・私というありのままの存在を認めて欲しい
- ・人との関わりを保ちたい
- ・安心して暮らしたい
- ・家族と仲良くしたい

本人の気持ち

【不安】

分からなくなっていく自分を感じ、
この先どうなるのか不安な気持ち

【悔しさ・怒り】

できることの不自由さを悔しく思う気持ち

【うつ状態】

不安や取り繕いが緊張感を高め、
身体も心も疲れやすい

認知症とは

家族の陥りやすい状況

- ・今までできていたのに、まさか…と否定感を持つ
- ・どう対応していいのかわからず、家族も混乱し、叱ってしまう
- ・「こんな生活がいつまで続くのか…」と毎日の疲労に追い詰められ、疲弊してしまう



対応の心得 3つの「ない」

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

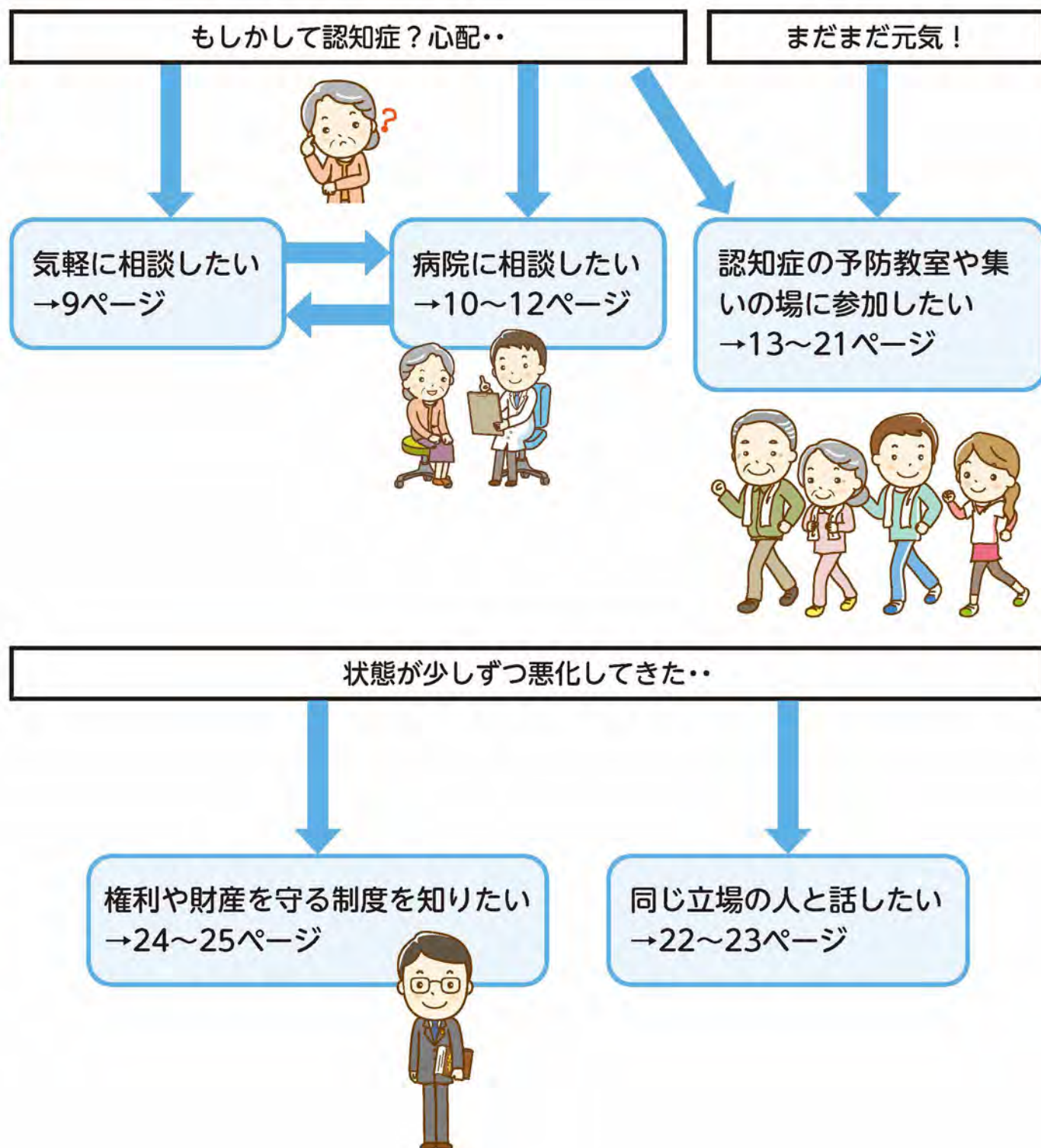
<具体的な対応>

- ・まずは見守る
- ・余裕をもって接する
- ・声をかけるときは1人で
- ・ゆっくり近づき、相手の視野に入ったところで声をかける
- ・優しい口調で
- ・おだやかに、はっきりした話し方で
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



認知症かな？…と思ったら

認知症とは



相談窓口

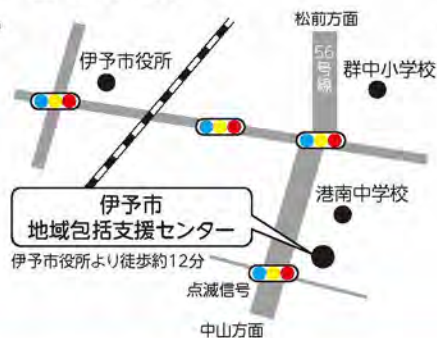
伊予市地域包括支援センター

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の場所は？

- ◎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：月曜日から日曜日

◎利用時間：8時30分～17時



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

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)

★伊予地区

医療機関名	診療科目	住所	電話	鑑別診断	治療・投薬
稲田内科医院	内科、糖尿病内科、消化器内科、呼吸器内科、循環器内科	下吾川381-1	983-3003	他院の専門医紹介	他院の専門医紹介
伊予診療所	内科	米湊816-1 ※2024年下吾川へ移転予定	982-1170	他院の専門医紹介	軽度のみ○
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	行っていない	行っていない
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
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○
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○
村上医院	内科	下三谷1502	982-0662	他院の専門医紹介	他院の専門医紹介

伊予市内の関係医療機関

★中山地区

医療機関名	診療科目	住所	電話	鑑別診断	治療・投薬
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○	軽度のみ○
中山クリニック	内科、小児科、リハビリテーション科	中山町出淵2-28-3	967-1182	軽度のみ○ 他院の専門医紹介	○
古川医院	内科、小児科	中山町出淵2-128	967-0043	他院の専門医紹介	軽度のみ○

★双海地区

医療機関名	診療科目	住所	電話	鑑別診断	治療・投薬
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
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、そしてそこに関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～土 9時30分～16時30分)

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.tobebyouin.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
健康診断と一緒に受け
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すんなり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P.9をご覧ください)

広 告



きはら整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	△	○	○	△
午後 2:30~ 6:00	○	○	△	△	○	午後 1:00迄	△

令和6年6月より木曜日は休診します。

伊予市米湊815-1

TEL.089-989-7711



岡田・郡中 共同配車

伊予市米湊851-2

TEL.(089)982-0369

有限会社 岡田タクシー

有限会社 郡中タクシー

伊予市の取り組み

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・ご家族からな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、医療機関や介護サービス及び地域の支援機関との連携を図るための支援や、認知症の方やその家族を支援する相談業務等を行います。	
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、長寿介護課(☎089-909-6332)へご連絡ください。

◆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	講師
筋力アップ	体力チェック、体操指導	理学療法士
認知症予防	認知機能チェック、講話、脳トレ体操	作業療法士
口腔機能アップ	口腔機能チェック、講話、口腔体操	言語聴覚士、歯科衛生士
健康づくり	講話(高血圧、骨粗鬆症、食事 など)	保健師・栄養士

※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。

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
ふれあいいきいきサロン	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。	伊予市社会福祉協議会 ☎089-982-0393
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、看護師による運動や体操等を行います。	伊予:じゅらく生きがい活動センター ☎089-983-6511 双海:双海生きがい活動センター ☎089-986-0469 下灘老人憩の家 ☎089-983-6511
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。	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

広 告



株式会社 繭 まゆ

事業内容 訪問鍼灸・マッサージ
福祉用具販売・レンタル・住宅改修

松山市須賀町5-27

TEL 089-951-1050

FAX 089-908-9051



ふれあいいきいきサロン

ふれあいいきいきサロン一覧

☎ 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。

★伊予地区

(令和5年現在)

地区	No.	地域	サロン名	主な開催場所
太平	1	下唐川(馬場)	馬場なでしこサロン	馬場集会所
	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	尾崎(尾崎住宅)	尾崎住宅コスモスサロン	尾崎住宅集会所
	8	三島町(上・中・下組)	三島サロン	三島集会所
	9	市場(北組・南組)	いちば いきいきサロン	市場集会所
	10	稻荷(明見)	稻荷ナンフルナイさいいきいきサロン	明見集会所
	11	稻荷(谷)	谷組楽笑サロン	稻荷谷集会所
	12	稻荷(本村)	稻荷西いきいきサロン	稻荷西集会所
	13	稻荷(港南団地)	港南団地なごみの会	港南団地集会所
郡中	14	湊町(湊町1・2丁目)	湊町たんぽぽ	さざなみ館
	15	湊町(北新町)	サロン北新町	湊町大師堂
	16	湊町(南新町)	サロン南新町	湊町大師堂
	17	湊町(中浜)	湊町会館いきいきサロン	湊町会館
	18	米湊(本郷上・西・七反・国道)	ふれあい本郷	本郷集会所
	19	米湊(本郷西)	本郷西いきいきサロン	本郷集会所
	20	米湊(本郷中・下)	リバーサイドサロン	本郷集会所
	21	米湊(本郷下)	いきいきサロン本郷	本郷集会所
	22	米湊(西野3部)	西野スマイルクラブ	米湊聖集会所
	23	上吾川(十合)	十合美月会	十合集会所
	24	上吾川(宮の前)	宮の前活々サロン	宮ノ前集会所
	25	上吾川(市ノ坪)	市ノ坪ふれあいサロン	市ノ坪集会所
	26	上吾川(松本)	サロンまつもと	松本集会所
	27	下吾川(本村)	サロンてまり	下吾川集会所
	28	下吾川(銀杏通り)	サロンあさのは	篠崎自宅

地区	No.	地域	サロン名	主な開催場所
郡中	29	下吾川(東新川・新川団地)	いきいきサロン新川	新川集会所
	30	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	31	八倉(八倉)	やくらいいきいきサロン	八倉中央集会所
	32	宮下(音地)	いきいき音地サロン	宮下音地集会所
	33	宮下(新屋敷)	新屋敷いきいきサロン	新屋敷集会所
	34	宮下(南組)	宮下ミナミいきいきサロン	宮下南集会所
	35	宮下(北組)	伊曽能いきいきサロン	北組集会所
	36	上野(下郷)	下郷いきいきサロン	下郷集会所
	37	上三谷(旗屋)	旗屋なごみの会	旗屋公民館
	38	上三谷(平松)	サロン平松	平松集会所
	39	上三谷(客)	サロンさつき会	客組集会所
	40	上三谷(大替地)	しらさぎ会	大替地公民館

★中山地区

地区	No.	地域	サロン名	主な開催場所
中山	41	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
	42	坪井(坪井)	月の海サロン	坪井集会所
	43	中山(福元)	ふれあいさくら会	福元集会所
	44	永木(重藤)	重藤サロン	重藤集会所
	45	永木(永木)	永木ニコニコ会	永木集会所
	46	永木(福住)	さわやか福寿会	福住集会所
	47	永木(梅原)	うめはらサロン	梅原集会所
	48	平沢(平沢)	平沢友の会	平沢集会所
	49	野中(影之浦)	れんげ草	影之浦集会所
	50	佐礼谷(犬寄)	ふれあいはなもも会	犬寄集会所
	51	佐礼谷(源氏)	サロンひだまり	源氏集会所

広 告

一般貨物自動車運送事業

Dash EXP. CORP.



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

★ 双海地区

地区	No.	地域	サロン名	主な開催場所
双海	52	上灘(高野川)	サロンくろいそ	高野川公民館
	53	上灘(小網)	青空会	小網公民館
	54	上灘(小網)	小網仲良し会	小網公民館・代表者宅
	55	上灘(灘町)	由並愛歌会	双海生きがい活動センター
	56	上灘(灘町)	クロッケー会	双海生きがい活動センター
	57	高岸(城の鼻)	城の花いきいきサロン	本郷公民館
	58	串(満野)	満野笑って笑って会	満野浜公民館



ふれあいいきいきサロン

広 告

下灘漁業協同組合

〒799-3314
愛媛県伊予市双海町串甲3655番地の4

電 話(089)987-0021
F A X (089)987-0022

上灘漁業協同組合

〒799-3202
愛媛県伊予市双海町上灘甲5722-3

電 話(089)986-1133(代)
F A X (089)986-1465

海をきれいに――

新鮮で安心な水産物を地域に!
瀬戸内海伊予灘の恵みを!

伊予漁業協同組合

愛媛県伊予市灘町357

TEL(089)982-0134
FAX(089)982-0486

通いの場

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5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	伊予市囲碁クラブ	囲碁交流会、クラブ内囲碁大会	毎週(日) 13:00~17:00	3,000円/年 大会費 1,000円	竹田 080-4990-6247
		伊予シニア ヨガクラブ	シニアのための 簡単なヨガ体操	毎月第1~4(水) 9:00~10:00	2,000円/月	山本 090-1177-8136
		いよしわらべ 合唱隊	合唱練習、施設等 訪問、日帰り研修	毎月第1・4(土) 13:30~15:30	3,500円/半年	木下 983-3364
		伊予吟友会 一八支部	吟詠	毎週(火) 19:00~21:00	3,000円/月	田中 090-4334-5732
		伊予吟友会 こすもす	吟詠	毎週(月) 19:00~21:30	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(土) 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
		松月吟詠会	詩吟、大会、研修会	毎週(水) 19:00~21:00	2,000円/月	沖野 982-5313
		革工芸	作品づくり	月2回(月) 午前	1,000円/隔月	亀岡 983-2774
		自力整体ぽかぽか	自力で行う整体法	月3~4回(水) 19:45~20:45 月2回(木) 10:00~11:00	(水)3,000~ 3,500円/月 (木)2,500円/月	佐々木 090-4504-4304
		なでしこ会	社交ダンス練習	毎週(木) 13:30~14:30	5,000円/月	星山 090-9556-8714
		ハナミズキ会	歌やギターの練習	隔週(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	コーラスの練習	毎週(土) 9:30~12:00	2,000円/月	山下 984-8144
	郡中 いっぶく亭	くるみ絵教室	くるみ絵	毎週(火) 10:00~	材料費	郡中いっぶく亭 982-0038
		ビーズ教室	ビーズ	毎月第1・3(水) 13:00~	材料費	郡中いっぶく亭 982-0038
		習字教室	習字	毎週(木) 10:00~	材料費	郡中いっぶく亭 982-0038
		手作り教室	手作り品	毎週(木) 13:00~	材料費	郡中いっぶく亭 982-0038
		フラワー アレンジメント	フラワー アレンジメント	毎月第2(金) 10:00~	材料費	郡中いっぶく亭 982-0038

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	1,500円/年	沖 983-5209
		伊予市トーンチャイムグループゆめ	トーンチャイムの練習、施設での訪問演奏	毎週(火) 13:00~15:00	約6,000円/年	橘 983-1587
		手話サークル伊予ハンズ	手話や聴覚障がい の学習、出前手話講座	月2~3回(月)他 10:00~12:00 18:30~20:30	2,000円/年 又は100円/回	森川 090-1576-6623
		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	無料	山下 090-7575-8743
		らくらくピアノ	キーボードを使ったピアノ講座	毎月第2・4(月) 10:15~11:45	500円/回	渡辺 090-9776-8603
		楽朗会	折り紙、脳トレ等	毎週(金) 10:00~12:00	材料代	橋本 982-0393
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	吟詠練習	毎週(金) 13:30~15:30	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	1,000円/月	福本 982-3664
		伊予民踊民舞カープ	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) 13:00~16:00	1,500円/月	松樹 982-6801
		港寿会輪投げクラブ	輪投げ	毎週(火) 13:00~15:00	200円/月	武田 080-6283-6930
		さつき会	吟詠歌謡	毎週(木) 9:30~12:00	500円/月	峯本 982-1775
		すみれ(大正琴)	大正琴の練習	毎月第2・4(水) 9:00~12:00	1,500円/月	中村 982-4290
		将棋クラブ	将棋対局	毎週(金) 13:00~17:00	無料	毛利 983-3570
		みどり会	舞踊	毎週(月) 10:00~12:00		篠崎 982-0644
						武智 982-3000
上野	上野地区公民館	伊予吟友会	吟詠	毎週(木) 13:00~17:00	1,500円/月	高橋 090-1325-3878
		生命の貯蓄体操	健康体操	毎週(月) 13:30~14:30	3,000円/月	新山 090-5140-1244
		上野体操教室	簡単な体操、ストレッチ	毎週(木) 10:00~11:00	200円/月	渡部 090-6883-3529
		上野パソコン教室	パソコン、スマホ教室	毎月2回(火) 午後	1,500円/回	玉井 090-9773-3503
		カモミール	ハーモニカの練習、コンサート、慰問	毎週(月) 14:00~16:00	500円/回	岡本 982-5555
	伊豫神社南グラウンド	上野健友会クラブ	グラウンドゴルフ	不定期 8:30~11:00		武智 090-4785-6239
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	山本 982-2397
		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	桂城 090-9455-7648
		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) 8:30~9:10	無料	山本 982-2397
		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	武智 090-4785-6239
		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 983-0671
		ふれあい健康体操	体操	毎月第1・3(水) 13:30~15:30	無料	村上 983-1949
		わくわく座	ジャズダンス	毎週(土) 15:00~17:00		

地区	場所	グループ名	活動内容	開催日	参加費	代表者
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	お箏	第1・3(火) 14:00~15:00	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	陶芸	毎週(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/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	ゴルフ	毎週(火) 午後	2,200円/年 +2,200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	いきいき体づくり	第1~3(水) 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	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
中村	中村地区 公民館	生命の貯蓄体操	健康体操	毎週(月) 9:30~11:00	3,000円/月	山本 982-2397
		伊予民踊華林	踊り、民踊、 新舞踊、盆踊	毎週(水) 13:00~15:00	2,000円他/月	仲田 982-3269
		北山崎蘭	踊り	毎週(金) 13:30~16:00	2,000円/月	高田 982-1740
	北山崎小学校	アイリス	レクバレー	毎週(土) 19:30~21:30	2,000円/年	原田 982-5041
		ハピネス	レクバレー	毎週(金) 19:30~21:30	6,000円/年	大野 090-9556-4522
森	扶桑会館	北山崎すみれ	民謡教室	毎月(木) 15:00~17:00	無料	高田 982-1740
		友輪会	郷土芸能	毎月第1・3(月) 18:00~20:00	無料	山中 982-1524
		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	大平ヨガ教室	ヨガ	第2・4(木) 18:30~19:30	2,000円/月	大平地区公民館 982-0171
	唐川 ふれあい館	唐川ヨガ教室	ヨガ	月2回 第1・3(火) 19:00~20:00	2,000円/月	大西 983-2474
	大平地区公 民館・唐川ふ れあい館	南山健康マーシャ ン	健康マーシャ ン	毎月(土) 13:00~16:00	無料	大平地区公民館 982-0171

◆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	囲碁将棋クラブ	囲碁将棋、認知症予防	毎週(木) 13:00~17:00	300円/月	宮崎 967-0774
		3B体操	ボール等の用具を使った健康体操	毎月3回(金) 19:30~21:30	600円/回	堀川 090-2788-2424
		自力整体なかやま	健康体操	毎週(火) 19:30~21:30	1,000円/月	岡田 967-0314
		中山歌体操	健康体操	毎週(木) 14:00~15:30	600円/回	金岡 968-0365
		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	佐礼谷絵手紙クラブ	絵手紙	毎月第3(水) 13:30~16:00	1,000円/年	米田 968-0726
		フレンド	大正琴の練習	毎月(日) 10:00~12:00	3,000円/月	金岡 968-0365
	西尾宅	秦皇山句会	俳句作り (公民館だより掲載)	隔月(月) 18:30~21:00	200円/回	西尾 967-0008
	伊予市総合保健福祉センター	食生活改善推進協議会 中山グループ	食事会、調理実習	毎月(水) 9:30~13:00	1,000円/年	河内 968-0640
	ぽっち工房	さげもん倶楽部	つるし雛の作成	毎週(月) 19:00~22:00	無料	高市 090-8973-5170

◆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	双海生きがい活動センター	双海ヨガ教室	ヨガ	毎週(水) 9:30~11:00	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	毎日 6:30~6:40	無料	梁田 986-0346
		ほほえみ会	編み物、会話	毎週(火)(木) 9:30~12:00	200円/月	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 (火)(水)(金) 8:00~	350円/年	橋本 986-0188
	奥東公民館	奥東老人クラブ	地域の活性化事業	年2回 10:30~14:00	1,000円/回	稲田 987-0262



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 (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。	第1・3水曜日 10時～12時	松前町神崎586 くろだ病院1階 カフェコーナー	089-984-1201
砥部病院・ 認知症カフェ 「オレンジカフェ」	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	砥部町麻生51-1 介護付有料老人ホーム To-be 1階夕やけこやけ	089-957-5538
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

通いの場



広告



いよこらの農畜産物は愛媛県産・国内産です
 当店は生産者と消費者を
 安心で結ぶ架け橋となります
 地元の「美味しい」を
 みなさまの食卓へ届けたい



ファームズマーケット
 伊予市下吾川511-1
 TEL: 089-997-3720
 営業時間 9:00～17:30
 定休日 毎月第1火曜日

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 13時30分～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)



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



広 告

広 告

- 相続手続関係・遺言書作成代行業務
- 成年後見人受任業務
- 介護・福祉事業指定申請等代行業務
- 障害・老齢年金調査代行業務
- 各種障がい者手帳等申請代行業務
- 農地転用全般・開発行為許可申請代行業務
- 会社設立等申請作成代行業務
- その他行政機関提出各種書類作成代行業務

まずは、無料相談を！

金澤 行政書士 事務所
社会福祉士
代表 金澤 功

愛媛県伊予市下吾川1378番地4

TEL/FAX 089-982-0112



遺言書作成 成年後見制度

相談料無料
まずはお気軽にご相談ください。

上田司法書士事務所

☎089-982-4211

〒799-3113 伊予市米湊333番地3

愛媛県司法書士会登録第604号



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、自分らしい生活が続けていくために、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。

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・食べ物	
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)	※希望項目にチェック(☑)してください ⇒☐希望しない ☐希望する ※具体的にどの治療を希望するか ☐にチェックしてください。 ☐点滴による水分補給 ☐中心静脈栄養 ☐経管栄養(胃ろう含む) ☐人工呼吸器 ☐蘇生術 ☐その他()
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。



もの忘れ相談シート

受診や相談に行かれる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： ☐ 男 ☐ 女 ・生年月日(M・T・S) 年 月 日(歳)	居所： ☐ 自宅 ☐ 入所 ☐ 入院
	住所： 伊予市 ☎	
介護者氏名：	性別： ☐ 男 ☐ 女 年齢： 歳	同別居の状況： ☐ 同居 ☐ 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）		
☐ 最近あったことを忘れる ☐ 意欲がなくなった 以前楽しめたことが楽しくない		
☐ 同じことを何度も聞き返すようになった ☐ 抑うつ的だったり涙もろくなったりしている		
☐ 同じものを何度も買う いつもお札で支払う ☐ 日中ぼーっとしていることがある		
☐ 正しい年齢が言えない（上下3歳以上食い違う） ☐ 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）		
☐ 時間・曜日・日付等の感覚がおかしい ☐ 体が硬い、動作が遅い、小股歩きなどの症状がある		
☐ 外出して戻れないことがある 道に迷う ☐ ないものが見えたり聞こえたりする（幻視・幻聴）		
☐ 家事をしなくなった（料理洗濯・掃除など） ☐ 夜中にうなされたり、おや？と思う行動をする		
☐ 薬の管理ができない ☐ モノ・お金を盗られたという		
☐ 着替えが適切にできない ☐ 火の不始末がある（タバコの不始末・鍋焦がしなど）		
☐ 一人で入浴できない ☐ 落ち着きがなくソワソワしている 座ってられない		
☐ トイレの失敗があったり漏らしたりすることがある ☐ 徘徊する		
☐ 食事をしたことを忘れ何度も食べようとする ☐ 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。		
☐ 脳血管疾患 ☐ 高血圧 ☐ パーキンソン病 ☐ 糖尿病		
☐ 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。（服薬がある場合は、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 ☐ 無 ☐
かかっている病院：		服薬の有無 有 ☐ 無 ☐
かかっている病院：		服薬の有無 有 ☐ 無 ☐
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： ☐ 介護保険 ☐ 障害者総合支援法 ☐ その他 ()		
要介護認定： ☐ なし		
☐ あり⇒ 認定区分 () 担当ケアマネ ()		
☐ 申請中（申請日： 年 月 日）		

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こと	長寿介護課介護保険担当	伊予市米湊820番地	☎982-1117
介護保険料、介護サービスに関すること			
介護予防事業・認知症予防事業に関すること	長寿介護課地域包括担当		☎909-6332
高齢者福祉に関すること ・介護用品 ・配食サービス 等			
高齢者福祉に関すること ・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) ・権利擁護に関すること	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こと	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こと	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こと	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。

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 双海タナギ荘 ☎986-0131

◆中山地域 なかやま幸梅園 ☎967-0300

広 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



小規模多機能型居宅介護
合同会社 **あんこ**
伊予市大平字片山甲228番地
TEL:090-8501-4784



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。



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)



口腔体操

【伊予市 口腔体操い〜よ】

1. 深呼吸 (2回)



鼻から
吸って〜

吐いて〜

2. 肩の体操 (3回)



ゆっくり肩を上げて
ゆっくり肩を下げる

4. 唾液腺マッサージ (5回)

① 耳下腺 (5回)



円を描くよう
に軽く
マッサージ

② 顎下腺・舌下腺 (5回)



両親指で
優しく押そう

3. 深呼吸

① 前後の運動 (2回)



したを見て
1・2・3

したを見て
1・2・3

② 左右の振り向き (2回)



右を見て
1・2・3

左を見て
1・2・3

③ 左右横に倒す (3回)



肩は上がらないように
耳を肩まで近づけよう
右へ1・2・3 左へ1・2・3

④ ゆっくり回す



右回り
3回

左回り
3回

5. 口唇・舌の運動

① あー



② いー



③ うー



④ べー



噛む力や飲み込む力の
低下を防ぐよ!

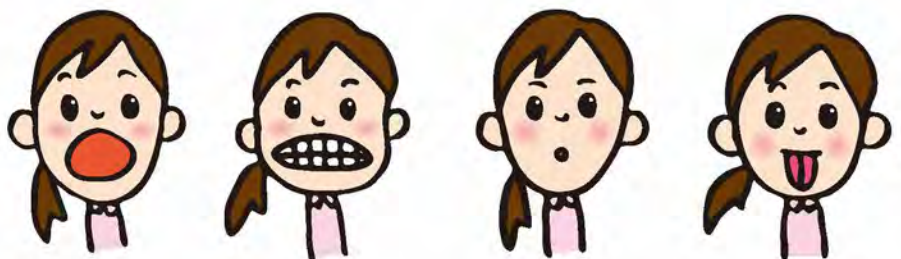
広告

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



5.口唇・舌の運動(つづき)

声に出して
口のトレーニング!

⑤舌を回す(右回り) (左回り)



⑥パの発音 ⑦カの発音 ⑧パタカラの発音



6.顎引き体操 喉の筋力を高めよう!



↑
顎の骨に
かける

↑
指に力を入れたまま
顎を下げる

指を上へ押し上げて、それに負けないよう
に顎を5秒間引き下げます。

7.呼吸の体操

①深呼吸

3回



お腹に
手を当てて

②ハフティング 2回
(素早く吐き出す)



吸って～

お腹に力を入
れて一気に
息を吐き
出します

③連続ハフティング



吸って～

2回

お腹に力を入れて
3回に分けて息を
吐き出します。
3回目は長く吐き
出します。

8.にらめっこ

『にらめっこしましょ
笑うと負けよ アップアップ!』



最後に両手でほっぺたをつぶしましょ!

広 告

OKUJIMA KANKO

奥島観光

<本社> 伊予市灘町330番地3
TEL 089-983-2367 FAX 089-983-2715
<松山営業所> 松山市東堀生町70-8
TEL 089-989-7931 FAX 089-989-7932
✉ okujima@shirt.ocn.ne.jp
お気軽にご相談ください
☎ **0120-83-2367**

有限会社
近松自動車商会
伊予市米湊729-1
TEL 089-982-0826
FAX 089-982-1179

株式会社
西四国トラック販売
伊予市米湊1200-1
TEL 089-983-5800
983-1321
FAX 089-983-5900

にしおか歯科

受付時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	●	●	●	●	●	▲
PM 2:30~ 7:00	●	●	●	●	●	●

休診日:水曜・日曜・祝日 ▲...PM1:30まで

訪問診療致します

伊予市灘町117
☎ **089-982-0414**

口腔体操

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	伊予市中山町出淵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	伊予市中山町出淵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
おち内科循環器科	松前町大字大溝508-12	960-3620
おひさまファミリークリニック	松前町筒井399-1	984-0088
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

<松前町>

医療機関名	所在地	電話番号
木口ペインクリニック内科	松前町大字西高柳110-1	984-3729
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
東岡整形外科	松前町大字恵久美670-1	985-2522
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

伊予歯科医師会

※市外局番(089)

<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
伊予市国保中山歯科診療所	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
西岡歯科医院	伊予市灘町117	982-0414
二宮歯科医院	伊予市双海町上灘甲5690	986-1480
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

<砥部町>

医療機関名	所在地	電話番号
麻生歯科	砥部町麻生1-1	958-1180
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
渡部歯科医院	砥部町宮内1400	962-6471

健康マップ

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



この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジーズ株式会社の地図データベースを使用しました。
©2023 GeoTechnologies, Inc.



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



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。健康なうちに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



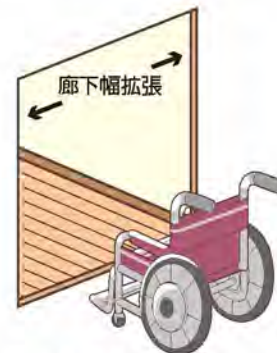
▲ てすりの設置

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とも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

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6年4月発行

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6年3月現在の情報です。



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ーブの登録商標です。



伊予市

あんしん ガイドブック

～介護予防・認知症ケアパス～