

ますます、いよし。



伊予市

伊予市

介護予防 ガイドブック

2019年作成
令和元年

～ 健康長寿生きがいガイドブック～



ハモのすけ



ビワひめ



ミカンまる



クリべえ



おタイ

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。

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.4

地域の活動やコミュニティのご案内

通いの場一覧 ▶ P.14



気になる
見出しが
たくさん!

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

最新モデルもこの価格!!

すべて... 月々 コミコミで

多彩なプランも多数ご用意!!

頭金なし
 ボーナス4万円 (年2回)

新車の軽自動車が

1万円 (税込)

新車の軽自動車が月々1万円じゃと!!!

TV CM 放映中!!

軽自動車の購入を検討している方必見!

新着情報が満載!

スマホで今すぐ観よう!!

<http://www.kei4car.com> 軽自動車ドットコム

軽自動車.com 車検のコバック伊予店・東本店 有限会社くりた自動車

伊予店
 〒799-3127 愛媛県伊予市尾崎73-1
 営業時間: 平日/8:30~18:30 日/9:00~18:00
 定休日: 水曜日・祝祭日・第2日曜日

東本店
 〒790-0916 愛媛県松山市東本1-6-13
 営業時間: 平日/8:30~18:30 日/9:00~18:00
 定休日: 水曜日・祝祭日・第2日曜日

☎0120-589-142 ☎0120-5829-20
 TEL.089-982-7810 FAX.089-982-7812 TEL.089-908-4454 FAX.089-908-4464



道の駅なかやま(クラフトの里)

第3月曜日休み ※月曜日が祝日の場合は火曜日休み

ウッドクラフトセンター

〒791-3206 伊予市中山町中山子271
 TEL.089-968-0636 FAX.089-968-0755
 E-mail info@kuri-sato.jp

シャベットハウス

旬の素材100%の手作りアイスクリーム!
 ときには行列ができるほどの
 この味を是非一度お試しください。

そば打ち体験道場

そば粉を混ぜ、のびし、切って茹で、盛り付けて試食まで体験できます。オリジナルの味に是非チャレンジしてみてください。

| | |
|----------|--|
| 料 金 | 1セット(4食分)3,800円。体験料(お1人様分)400円 |
| 内 容 | 指導員によるそばの打ち方実習(打ってから試食まで、約2時間) |
| 営 業 時 間 | 10:00~15:00 |
| 予 約 について | 一般のお客様は平日は完全予約制となります。(5日前までにご予約下さい) 土日は当日予約も可能です。(定員になり次第締め切らせていただきますのでなるべく事前に電話の上、ご予約ください) 団体のお客様の場合は10日前までにご予約下さい。月曜日はお休みです。 |
| お問い合わせ先 | TEL.089-968-0756 FAX.089-968-0766 |

こねこね亭

香りを楽しんで満足。味わって満足。
 こねこね亭のそばは実を純粋に生きたままで作った、こねこね亭の「生そば」です。
 つなぎは10パーセントなので、そのままの風味とコシが味わえます。
 こねこね亭は、「生そば」にこだわり続けます。

営 業 時 間 平 日11:00~15:00 ※ラストオーダーは14:30まで
 土日祝11:00~16:00 ※ラストオーダーは15:30まで

株式会社 プロシース





はじめに

私たちの住む地域を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少といった問題を背景に、大きく変化しています。

伊予市においても地域差はありますが、全国平均を上回るスピードで高齢化が進んでいます。

伊予市では、できる限り住み慣れた自宅や地域で暮らすことができるよう、誰もが安心できる地域づくりを目指しています。そのなかで、人とのつながりがあり、自分の居場所や役割が地域にあることなどが、できるかぎり伊予市で暮らしていけることに繋がります。

本ガイドブックでは、伊予市におけるつながりや支えあい、高齢者の健康寿命の延伸が大きく広がることを目的に地域の通いの場や介護予防の取り組みなどを掲載し、市民の方の「元気」を応援します。



広告



カタログブティック
シャディ館
瀬町店

〒799-3114 伊予市瀬町61-1
TEL 089-982-7256
FAX 089-982-0557

営業時間
AM9:00～PM7:00
休まず営業



HP <http://shaddy.jp/83083-900>
Tポイントが使える！ 

カネサ運輸株式会社
出光興産販売店 **大西石油**

本社
〒799-3114 伊予市瀬町355番地
TEL089-982-0113(代) FAX089-983-3330

大西石油
〒799-3121 伊予市稲荷明見前548-1
TEL089-982-0791(代) FAX089-982-0459



宅老所
かがくま
通所介護



生活づくりの介護
「普通の生活」に
こだわります

伊予市瀬町22番地 瀬町商店街内
電話 **089-994-8303**

もくじ

困ったときの相談窓口 … 3

特集 ミカンまる体操 … 4

高齢者保健福祉・介護保険事業基本理念 … 8

ふれあいいきいきサロン … 10

通いの場一覧 … 14

健康づくり・生きがいに活用できる施設 … 20

伊予市の取り組み … 21

一般介護予防 … 23

健康診査・健康相談 … 24

健康ポイント … 26

医療機関一覧 … 28

生活ガイド … 30

広告

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>

IRIMOTO BUTURYŪ

 一般貨物運送事業

株式会社 入本物流

本社
伊予市中山町中山子232

事務所
伊予市中山町出瀬4-1517-2
TEL089-967-5065
FAX089-967-5076

IRIMOTO BUTURYŪ


文具座 こもしび

文具と本は文化の灯

 **文具座 やまさき**

住所：伊予市灘町62-4
TEL:089-982-0218
FAX:089-982-0208

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 双海夕なぎ荘 ☎986-0131

中山地域 なかやま幸梅園 ☎967-0300



広告



愛寿会





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
〒799-3102
伊予市宮下1224-1
☎(089)982-6800



問い合わせ先

長寿介護課 地域包括担当 ☎909-6332

市民の皆さまの健康増進・介護予防を目指し、介護予防体操「ミカンまる体操」を作りました！
いよ彩まつりの「伊予おどり」の曲に合わせた簡単な体操です。



体操指導も
行います😊

◎体操指導の流れ



- 1.長寿介護課に連絡します。
- 2.体操指導日の日程調整を行い、体操指導日を決定します。
- 3.

| | |
|-----------------|--|
| 初回 | 理学療法士や保健師が集いの場に出向き、「ミカンまる体操」の指導や体力測定（※1）を実施します。希望する団体には、体操用DVD（※2）をお渡しします。 |
| 初回実施日から1週間～1か月後 | 理学療法士や保健師が集いの場に出向き、体力測定結果についての講話と「ミカンまる体操」の指導、ストレッチや筋トレ指導を行います。 |
| | 自主的な活動を継続してください。（2回のみでは自主的な活動の継続が困難な場合には、保健師による体操指導を2回程度追加して実施します。） |
| 初回実施日の概ね1年後 | 希望のあった団体に、2回目の体力測定と体操指導を行います。 |

（※1）体力測定は、握力や長座位体前屈、開眼片足立ち、3m歩行テストを実施します。

（※2）体操用DVDとは、「ミカンまる体操」やストレッチ、筋力アップトレーニングの3つのプログラムが入ったDVDで、DVDを見ながら体操ができるようになっています。

◎体操指導・DVD配布は伊予市民対象です。 ◎DVDは無料で配布していますが、原則1団体につき1枚です。

◎対象者



伊予市在住で、65歳以上の高齢者が含まれる5人以上の団体

体力測定の結果、結果の良くなかった項目も、体操を継続することで、バランスのとれた身体に！



体力に自信のない方も、椅子に座ったままで体操ができます。



協力機関 ・伊予病院リハビリテーション部 ・訪問看護ステーションくるみ

広告

伊予病院グループ IYO HOSPITAL GROUP

信頼と実績のリハビリテーション、在宅復帰後のサポートなど、住みなれた環境での安定した暮らしを支えます。

回復期リハビリ・小児リハビリ・訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ
デイケア・デイサービス・高齢者住宅・グループホーム・入所・短期入所・訪問介護



総合リハビリテーション

伊予病院

TEL089-983-2222

FAX089-983-1648

〒799-3101 愛媛県伊予市八倉906-5



老人保健施設

伊予ヶ丘

TEL089-983-2223

FAX089-983-3537

〒799-3101 愛媛県伊予市八倉917-1



在宅事業部

TEL089-905-6671

FAX089-905-6556

〒790-0043 愛媛県松山市保免西2丁目1-2

詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.iyohp.jp>

伊予病院

検索

ミカンまる体操振り付け ♪♪



かかとを上げ下げ
(イントロ)



ゆっくり足ぶみ



※手も一緒にふりましょう

テンポを速めて足ぶみ



両手伸ばして右側へ



手拍子1回



両手伸ばして左側へ



手拍子1回



※肩の位置を水平に

ひじを曲げて右側
1番: さく
3番: ふる



※肩の位置を水平に

正面へ
ら~
い~



ひじを曲げて左側
ふぶ
れき



正面へ
きの
しと



8~11のくり返し
たがみの山から~
ぶんかとロマンを~



ひじと反対側のひざを近づける
ながめる
あしたに



正面へ
まちなみ
つたえる



ひじと反対側のひざを近づける
いよの
あきま



正面へ
うみ~
つり~



12~15のくり返し
心~ やさしく
扶桑~ だいこが



手を組んで下から
明るい 明るい
天まで 天まで



※手の平を上

円を描くように上へ
明るい えがお
天まで ひびきや



右へたおす
むね に~
いの ち~

広告


有限会社
ツバメハイヤー
〒799-3113 伊予市米湊901-1
☎ **0120-14-0456**
☎ **089-982-0456**

医療法人 近藤医院
こんどう クリニック
診療時間
9:00~12:30 ●●●●●●
14:00~17:15 ●●●●●●
※外来は午前のみ、午後は訪問診療になります。
(急患の場合は除く)
伊予市灘町302番地6
☎ (089)982-0338
通所リハビリテーション
見学などご相談下さい!!
☎ (089)982-7259


OKUJIMA KANKO
奥島観光
社>伊予市灘町330番地3
TEL.089-983-2367 FAX.089-983-2716
<本>
<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**



19
正面へ
しおかせ～
ときめく～



20
左へたおす
はるの～
もえあが



21
正面へ
か～ぜ～
る～



22
手をはなして円を描くように下へ
上からよんでも伊予はよい



23
手を組んで下から
下からよんでも



24
円を描くように上へ
伊予はよい～



25
手を広げながら右へひねる
ゆめ いろ～



26
正面へ
おんどで～



27
手を広げながら左へひねる
ゆ～め ゆめ



28
正面へ
づく～り～



29
手をおろす



30
両手伸ばして右側へ



31
手拍子1回



32
両手伸ばして左側へ



33
手拍子1回

イントロ
2番の前はなし
4番の前に



34
右足を横へひらき右足をもどす
2番: ゆうひ～
4番: ここは～



35
左足を横へひらき左足をもどす
かがやく
なんごく



36
5・6のくり返し
五色のはまべに～
冬でものどかに～



37
足: 右足あげて
手: 左手パーで前に出す
右手グーで胸の前
みなぎる
オレンジ



38
足: もどす
手: 両手グー胸の前
ちからが
みかんが

広告

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
伊予郡砥部町高市1318
TEL(FAX兼用) **089-969-2760**

タクシーの御利用は
親切ていねい
株伊予観光タクシー
本社
〒799-3102 伊予市宮下567番地3
TEL(089)982-0123
FAX(089)984-8788
☎0120-149000

有限会社
中山観光
伊予市中山町中山丑338-1
TEL **089-967-0975**
FAX **089-967-0976**
有限会社 日光タクシー
TEL **089-967-5001**



足:左足あげて
手:右手パーで前に出す
左手グーで胸の前
うちよせ
こがねい



足:もどす
手:両手グー胸の前
る〜
ろ〜



7~10のくり返し
夏の〜夜空に〜
やる気〜本気で〜



肩をあげる
みんなの
ちからを



ストンと肩の力を抜きましょう
みんなの
ちからを



11・12のくり返し
みんなの夢を〜
ちからを合わせ〜



右ひざをのぼすストレッチ
ドーンとさかそう〜
明日にはばたく〜



左ひざをのぼすストレッチ
大はなび〜
わかい とり〜



立位:右足上げてバランス
座位:右足曲げて胸に近づける
上からよんでも伊予はよい



立位:左足上げてバランス
座位:左足曲げて胸に近づける
下からよんでも伊予はよい〜



立位:両手を腰に
座位:両足を横に広げる



立位:右足前へ、左の
アキレス腱をのぼす
座位:体を前にたおす
ゆめいろ



立位:足をもどす
座位:上半身をおこす
おんどで〜



立位:左足前へ、右の
アキレス腱をのぼす
座位:体を前にたおす
ゆ〜め ゆめ



立位:足をもどす
座位:上半身をおこす
づくり〜



深呼吸
2番と3番の間奏 2セット
最後 1セット



横に手を開いて深呼吸



広告

伊予金融協会

伊予銀行 郡中支店
TEL.089-982-1201
伊予銀行 中山支店
TEL.089-967-0001
伊予銀行 上灘支店
TEL.089-986-0005
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
愛媛信用金庫 港南支店
TEL.089-983-1333

近松自動車商会

TEL.089-982-0826
FAX.089-982-1179

西四国トラック販売

TEL.089-983-5800
983-1321
FAX.089-983-5900



見る。聴く。思いやり。

竹田時計店

補聴器・メガネ・時計・宝飾

眼鏡加工技術士 竹田 惣一
認定補聴器技能者

〒799-3114 伊予市灘町109番地3

TEL.089-982-0420

FAX.089-982-0420

高齡者保健福祉・介護保険事業基本理念

だれもが安心して、住み慣れた地域で、健康で生きがいをもって生活できる基本理念の実現に向け、次の3つの重点目標を掲げて、施策を展開していきます。

| 重点目標 | 主要施策 |
|----------------------------|-------------------|
| (1) 介護予防・生きがいづくりの推進 | ① 介護予防・生活支援サービス事業 |
| | ② 一般介護予防事業 |
| | ③ 高齢者福祉事業 |
| (2) 地域包括ケアシステムの構築を進める地域づくり | ① 地域包括支援センターの運営 |
| | ② 在宅医療・介護連携の推進 |
| | ③ 認知症施策の推進 |
| | ④ 生活支援サービスの体制整備 |
| | ⑤ 福祉のまちづくり |
| | ⑥ 高齢者福祉施設等 |
| (3) 介護保険サービスの基盤整備と適正な運営 | ① 介護給付費適正化事業 |
| | ② 家族介護支援事業 |
| | ③ その他の事業 |

広 告

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

ユニットまつやま
〒791-1114 松山市井門町790-1
TEL089-958-0311 FAX089-958-0310

TEL.089-946-7411

〒799-3114 伊予市灘町302-1 <http://www.unit-1.jp>



(有)郡中タクシー

伊予市米湊851-2
TEL.089-982-0369

マルトモ

プレ節
PREMIUM
Dried bonito

マルトモ株式会社
本社〒799-3192 愛媛県伊予市米湊1696番地
TEL:(089)982-1151

マルトモ  <http://www.marutomo.co.jp/>

削りぶし、煮干し、だしの素、めんつゆ、チルド製品

るやすらぎとぬくもりのある伊予市の実現

| 施策 | |
|---|--|
| ● 訪問型サービス ● 通所型サービス ● 介護予防支援事業(介護予防ケアマネジメント) | |
| ● 介護予防把握 ● 介護予防普及啓発 ● 地域介護予防活動支援 ● 一般介護予防事業評価 ● 地域リハビリテーション活動支援 | |
| ● 老人クラブ活動支援 ● シルバー人材センター支援 ● 敬老事業 ● ふれあい・いきいきサロン事業への支援 ● ボランティア活動支援 | |
| ● 総合相談支援事業 ● ブランチ連絡会 ● 権利擁護事業 ● 包括的・継続的ケアマネジメント支援事業 ● 地域ケア会議 | |
| ● 地域の医療・介護の資源の把握 ● 在宅医療・介護連携の課題の抽出と対応策の検討 ● 切れ目のない在宅医療と在宅介護の提供体制の構築推進 ● 医療・介護関係者の情報共有の支援 ● 在宅医療・介護連携に関する相談支援 ● 医療・介護関係者の研修 ● 地域住民への普及啓発 ● 在宅医療・介護連携に関する関係市区町村の連携 | |
| ● 認知症初期集中支援チーム ● 認知症サポーター養成講座 ● 認知症フォーラム ● 認知症初期症状スクリーニングシステム運用 ● 認知症予防教室 ● 認知症地域支援推進員の配置 ● 伊予市徘徊高齢者等SOSネットワーク事業 ● 認知症あんしん手帳(認知症ケアパス) | |
| ● 生活支援コーディネーターの配置 ● 協議体の設置 | |
| ● 高齢者見守り員 ● 高齢者見守りネットワーク ● 緊急通報装置の設置 ● 災害時要援護者支援 ● 介護予防施設送迎サービス事業 ● 高齢者心配ごと相談事業 ● 消費者被害の防止 | |
| ● 養護老人ホーム ● 高齢者福祉増進施設(ふれあいプラザ) ● 老人デイサービスセンター ● 老人憩の家 ● 介護予防三世代交流拠点施設(ふれあい館) ● 高齢者共同住居 | |
| ● 要介護認定の適正化 ● ケアプラン点検 | |
| ● 家族介護教室 ● 家族介護用品支給事業 ● 在宅高齢者家族介護手当支給事業 | |
| ● 高齢者安否確認見守り事業 ● 成年後見制度利用支援事業 ● 住宅改修支援事業 | |

伊予市高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画より出典

広 告



土木工事業・石工事業・解体工事業
愛媛県知事許可(般-29)第17004号

株式会社 **イノウエ**
愛媛県伊予市大平甲215-3
TEL 089-982-2641
FAX 089-982-7735

一般貨物自動車運送事業

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>

＊ ふれあいいいきいきサロン

サロン一覧

平成31年4月現在

■ 問い合わせ先 伊予市社会福祉協議会 ☎982-0393

伊予地域

| 地域 | サロン名 | 会場 |
|------------------|--------------|----------|
| ① 下唐川(馬場) | 馬場なでしこサロン | 馬場集会所 |
| ② 大平上(大南) | 大南小手谷ふれあいサロン | 大南小手谷集会所 |
| ③ 大平上(四ツ松) | 四ツ葉いきいきサロン | 四ツ松集会所 |
| ④ 大平上(武領) | たんぼぼ会 | 武領集会所 |
| ⑤ 大平上(大地蔵) | いきいきわくわくサロン | 大地蔵集会所 |
| ⑥ 大平上(石原) | 石原なかよしサロン | 石原集会所 |
| ⑦ 大平下(片山) | ひなたぼっこの会 | 片山集会所 |
| ⑧ 大平下(曾根) | ふれあい曾根 | 曾根集会所 |
| ⑨ 三秋(上組・下組) | 三秋ふれあいサロン | 三秋集会所 |
| ⑩ 中村(上組・下組) | 中村ふれあいサロン | 中村集会所 |
| ⑪ 森(上山・本村・上組・下組) | 森ふれあいサロン | 森集会所 |
| ⑫ 尾崎(本村) | 尾崎サロン「なのはな」 | 尾崎本村集会所 |
| ⑬ 尾崎(宮下) | ふれあいサロン幸寿会 | 尾崎浜集会所 |
| ⑭ 尾崎(浜) | 五色姫の会 | 尾崎浜集会所 |
| ⑮ 尾崎(尾崎住宅) | 尾崎住宅コスモスサロン | 尾崎浜集会所 |
| ⑯ 市場(北組・南組) | いちばいきいきサロン | 市場集会所 |
| ⑰ 稻荷(本村) | 稻荷西いきいきサロン | 稻荷西集会所 |
| ⑱ 稻荷(港南団地) | 港南団地なごみの会 | 港南団地集会所 |
| ⑲ 湊町(南北新町) | サロン南北新町 | 湊町大師堂 |
| ⑳ 湊町(湊町1・2丁目) | 湊町たんぼぼ | さざなみ館 |

| 地域 | サロン名 | 会場 |
|------------------|--------------------|---------|
| 21 米湊(本郷上・西・七反) | ふれあい本郷 | 本郷集会所 |
| 22 米湊(本郷中・下) | リバーサイドサロン | 本郷集会所 |
| 23 米湊(西野3部) | 西野スマイルクラブ | 米湊聖集会所 |
| 24 米湊(桜町・栄町・仲之町) | 友輪会いきいきサロン | 米湊B集会所 |
| 25 上吾川(十合) | 十合美月会 | 十合集会所 |
| 26 上吾川(宮ノ前) | 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 | 松本公民館 |
| 29 下吾川(中新川) | ニューリバーいきいきサロン | 新川集会所 |
| 30 下吾川(東新川・新川団地) | いきいきサロン新川 | 新川集会所 |
| 31 下吾川(北新川) | スマイルサロン | 北新川集会所 |
| 32 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 |
| 33 下吾川(鳥ノ木) | 元気サロンとりのき | 鳥ノ木東集会所 |
| 34 下吾川(鳥ノ木) | ひいらぎの家 | 代表者自宅 |
| 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 宮下(北組) | 伊曾能いきいきサロン | 北組集会所 |
| 39 上野(松本) | 松本なかよしサロン | 松本集会所 |
| 40 上野(下郷) | 下郷いきいきサロン | 下郷集会所 |
| 41 上三谷(旗屋) | 旗屋なごみの会 | 旗屋公民館 |
| 42 上三谷(平松) | サロン平松 | 平松集会所 |
| 43 上三谷(客) | サロンさつき会 | 客組集会所 |
| 44 上三谷(大替地) | しらさぎ会 | 大替地公民館 |
| 45 八倉(八倉) | やくらいいきいきサロン | 八倉中央集会所 |

双海地域

| 地域 | サロン名 | 会場 |
|-----------|------------|------------|
| ① 上灘(高野川) | サロンくろいそ | 高野川公民館 |
| ② 上灘(小網) | 青空会 | 小網公民館 |
| ③ 上灘(小網) | 小網仲好し会 | 小網公民館・代表者宅 |
| ④ 上灘(小網) | 日の出会 | 小網集会所 |
| ⑤ 上灘(灘町) | あみあみ会 | 憩いの家 |
| ⑥ 上灘(灘町) | さくら | 憩いの家 |
| ⑦ 上灘(灘町) | 由並愛歌会 | 憩いの家 |
| ⑧ 翠(高見) | 双高会 | 高見集会所 |
| ⑨ 高岸(城の鼻) | 城の花いきいきサロン | 本郷公民館 |
| ⑩ 高岸(唐崎) | 健康教室 | 双葉集会所 |
| ⑪ 大久保(日喰) | 道玄寺友の会 | 道玄寺 |
| ⑫ 串(満野) | 満野笑って笑って会 | 満野浜公民館 |

中山地域

| 地域 | サロン名 | 会場 |
|--------------------|-------------|---------------|
| ① 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 |
| ② 泉町(泉町2) | 泉わくわくサロン | 代表者宅 |
| ③ 中山(福元) | ふれあいさくら会 | 福元集会所 |
| ④ 永木(永木) | 永木ニコニコ会 | 永木集会所 |
| ⑤ 永木(福住) | さわやか福寿会 | 福住集会所 |
| ⑥ 永木(梅原) | うめはらサロン | 梅原集会所 |
| ⑦ 野中(野中) | ふれあいいいききクラブ | 下野中集会所・野中中集会所 |
| ⑧ 野中(影之浦) | れんげ草 | 影之浦集会所 |
| ⑨ 佐礼谷(坪ノ内) | はいたかさん | 坪ノ内集会所 |
| ⑩ 佐礼谷(犬寄) | ふれあいはなもも会 | 犬寄集会所 |
| ⑪ 佐礼谷(源氏) | サロンひだまり | 源氏集会所 |

P10~12のサロン一覧の番号と地図上の番号は連動しています。



— 廣 告 —

コミュニティバスあいくるの
運行を行っております。

奥道後交通株式会社



貸切バスのご用命承ります。
老人会や子ども会等の団体、スポーツ関連
の遠征や各種行事、各種視察、送迎等に！
見積り・ご予約は下記まで↓

TEL:089-977-0117

HP okudogo-bus.jp/index.shtml
松山市末町乙52番地

＊ 通いの場一覧

いきいきした生活を続けるために

🌿 通いの場ってどんなもの？

通いの場とは、気軽に通うことができ、皆さんで楽しく様々な活動ができる場所です。また、地域の介護予防の拠点となることもあります。会場は、集会所や個人の家など集まりやすい場所です。

📍 伊予地域

| 地区 | 場所 | グループ名 | 活動内容 | 参加費 | 参加者数 | 代表者名 | 代表者電話番号 | いつ | 自由参加 |
|-------------------------|---------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|----------------|------------------|---------------------------|---|--------------------|
| 瀬田地区 | ① 郡中地区 公民館 | いよしわらべ 合唱隊 | 合唱練習と市内小学校訪問、介護施設等訪問他 | ¥3,500/ 6か月 | 45 | 木下 淑 | 983-3364 | 第1.4土曜日 13:30~15:30 | 会員のみ |
| | | 伊予吟友会 安広・一八支部 | 詩吟 | ¥2,000/月 | 5 | 田中 千博 | 982-3313 090-4334-5732 | 火曜日 19:00~21:00 土曜日 13:30~15:30 | 会員のみ 希望者可 |
| | | 松月吟詠会 | 詩吟・漢詩を学び交流の場 | ¥2,000/月 | 7 | 沖野 松城 | 982-5313 | 【吟詠】水曜日 19:00~21:00 【漢詩】第3土曜日 9:30~11:30 | 会員のみ |
| | | 伊予市 囲碁クラブ | 囲碁交流会 年5回 クラブ内囲碁大会 | ¥3,000/年 大会 ¥1,000 (弁当付) | 40~45 | 春田 勝利 | 982-6926 090-5148-1707 | 日曜日 13:00~ 囲碁交流会 | ○ |
| | | 気功・太極拳 | 気功・簡易式太極拳・32 式剣 | ¥3,000/月 | 7 | 高田 恵子 | 090-2786-0853 | 第1・2・3金曜日 10:00~12:00 | 会員のみ |
| | ② いっぶく亭 | いっぶく亭 火曜日 | くるみ絵作品作り | ¥500~ 800 | 15 | 竹田 京子 | 982-0038 | 火曜日 10:00~15:00 | ○ |
| | | 習字教室 | 習字 | 材料費: 自己負担 ¥200~ 300 | | 佐々木 ミツ子 | 982-0038 | 木曜日 10:00~12:00 | ○ |
| | | ビーズ教室 | ビーズ・ネックレス・プレ スレット他 | 材料費 | | 郡中いっぶく 亭運営委員会 | 982-0038 | 第1.3水曜日 13:00~15:00 | ○ |
| | | 手作り教室 | 手作り品、袋その他 | 材料費 | 10 | 郡中いっぶく 亭運営委員会 | 982-0038 | 木曜日 12:30~15:00 | ○ |
| | 尾崎地区 | ③ 伊予市 総合保健福祉 センター | 伊予市 トーンチャイム グループ「ゆめ」 | トーンチャイム(施設等 での演奏や体験等) | ¥3,000/ 3か月 | 10 | 重藤 淳子 | 090-7140-5548 | 火曜日 13:00~15:00 |
| 伊予市 音読グループ | | | 広報、議会だより、社協だ より、愛媛新聞社説・地軸、 川柳などの音読、配布。希 望の本等のテープ作成 | ¥2,000/年 | 8~9 | 大塚 房子 | 982-2225 | | 会員のみ 参加者大歓迎 |
| 伊予市 手話サークル 「どんぐり」 | | | 手話の学習会、手話クラブ、夏 休み手話教室、クリスマス交 流会、下灘駅プラットホーム コンサート手話コーラス、手 話で歌おう! in町屋・施設訪問 | 無料 | 木:12 金: 8 | 山下 さとし | 090-7575-8743 | 木曜日 13:30~15:00 金曜日 19:30~21:00 | ○ |
| しおさい倶楽部 | | | 健康体操 | ¥2,500/月 | 55 | 淀 昇二郎 | 983-3877 | 水・土曜日 10:00~11:30 | 会員のみ |
| ④ 代表者自宅 | | すずらん班 | 脳トレゲーム・体組成計・ 血圧測定など | 無料 | 8 | 金井 サトコ | 983-3747 | | 会員のみ |
| | | ウォーキングコ ース(夏:五色浜、冬: しおさい公園) | しおさい班 | ウォーキング | 無料 | 6~8 | 城戸 久子 | 982-5400 | 月・木曜日 |
| 湊地区 | ⑤ さざなみ館 | 伊予市民俳句会 | 定例会句会は毎月、年1回合 同句集発行、文化祭に参加 し短冊、夏俳句の展示 | ¥200/回 | 10 | 田中 徹 | 982-6513 | 水曜日 13:00~16:00 | 会員のみ 見学参加歓迎 |

| 地区 | 場所 | グループ名 | 活動内容 | 参加費 | 参加者数 | 代表者名 | 代表者電話番号 | いつ | 自由参加 |
|-------------------|-----------------------------|----------------|---|--------------------------|--------------------|----------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
| 下吾川地区 | 6 ひいらぎの家 | ずもも班 | 体操 | ¥200/月 | 5~6 | 川上 啓子 | 983-1934 | 火曜日 13:30~15:00 | 会員のみ (愛媛医療生協組合員) |
| | | まごまご班 | 健康体操 | ¥200/月 | 8 | 古田 留美 | 080-2998-9852 | 金曜日 13:30~14:30 | ○ |
| | | にこにこ班 | 体操 | ¥200/月 | 8 | 神田 一栄 | 983-2756 | 土曜日 19:00~20:00 | ○ |
| | | 縫物カフェ | 服のリフォームなど | ¥600/回 | 6 | 石崎 弘美 | 090-6884-9436 | 月曜日 10:00~12:00 | ○ |
| | | 美容カフェ | 山野愛子どろんこ美容講師の森さんの指導による眉カット、顔マッサージ、ネイルなど | ¥700/回 指導料+化粧品代+コーヒー代 | 7 | 東山 久子 | 090-7572-8246 | 水曜日 13:30~15:00 | ○ |
| | | クラフトカフェ | クラフトバンドでかごや小物を作成 | ¥300/回+¥50 (コーヒー代) | 10 | 河野 麗子 | 983-1930 | 金曜日 | ○ |
| | | とりの木の集い | マイ座卓イス作り・ゴキブリ団子作り・新年会・芋炊き会など | 無料 (必要経費は参加者人数割り) | 20 | 東山 久子 | 090-7572-8246 | | ○ |
| | | 手編み教室 | 講師を招いて、毛糸の手編みで上着、チュニックなどを作成。 | ¥500/月 | 5 | 東山 久子 | 090-7572-8246 | | ○ |
| | 7 下吾川集会所 | さくら | 体操 | 無料 | 10 | 西岡 光子 | 982-4336 | 木曜日 10:00~11:00 | 会員のみ |
| | | とまと | 体操 | 無料 | 10 | 沖 悦子 | 983-0823 | 火・金曜日 10:00~11:00 | 会員のみ |
| 米湊地区 | 8 紺田宅 | ゆり | お食事会 般若心経の勉強 | ¥500/回 | 12 | 紺田 百合子 | 982-0625 | 土曜日 11:30~13:00 | 会員のみ |
| | | どんぐり | お食事会 健康について、歌など | ¥500/回 | 7 | 池田 幸代 | 982-0195 | 火曜日 12:00~ | 会員のみ |
| | | ふるさと | お食事会 | ¥500/回 | 5 | 金橋 政子 | 982-4544 | 金曜日 12:00~ | 会員のみ |
| | | あじさい | お食事会、血圧測定 | ¥500/回 弁当代 | 8 | 高田 未幸 | 983-3982 | 水曜日 12:00~14:00 | 会員のみ |
| | | 菜の花 | 昼食、おしゃべり、手足の軽い運動 | | 9 | 谷仲 八重子 | 982-0653 | | 会員のみ |
| | 9 きららルーム | アイリス | 体操 | 無料 | 10 | 西岡 光子 | 982-4336 | 月曜日 10:00~11:00 | 会員のみ |
| | | フリージャ | 体操 | 無料 | 7 | 西岡 光子 | 982-4336 | 火曜日 10:00~11:00 | 会員のみ |
| | | 太陽 | 体操 | 無料 | 6 | 西岡 光子 | 982-4336 | 水曜日 19:00~20:00 | 会員のみ |
| | | たけのこ | 体操 | 無料 | 7 | 西岡 光子 | 982-4336 | 水曜日 10:00~11:00 | 会員のみ |
| | | ほととぎす | 体操 | 無料 | 6 | 西岡 光子 | 982-4336 | 金曜日 10:00~11:00 | 会員のみ |
| | | 紫音(しおん) | ペン筆、毛筆等の練習 | | 6 | 篠崎 京子 | 982-0644 | 木曜日 | ○ |
| | | 健康麻雀教室 | 脳いきいき健康麻雀、脳トレ目的(フレイル予防)初心者から経験者まで | 無料 | 8 | 東山 久子 名越 賢子 | 東山 090-7572-8246 | 月曜日 13:30~16:30 | ○ |
| | | 10 上野地区 公民館 | カモミール | ハーモニカの練習、コンサートへの参加、慰問 | ¥500/回 | 5 | 玉井 千恵 | 982-5509 | 木曜日 19:30~21:30 |
| 上野パソコン教室 | パソコン・スマホ教室 | | ¥1,500/回 | 8 | 渡部 美佐子 | 989-6780 | 月曜日 19:00~21:00 | ○ | |
| 伊予吟友会 | 吟詠歌謡(歌謡曲や童謡の中に漢詩を取り入れて歌う) | | ¥1,500/月 本部に納入 | 6 | 武智 貞子 | 982-3000 | | 会員のみ | |
| ヨガIIYOサークル | ヨガ | | ¥500/回 | 5 | 森川 美恵子 | 982-2853 | 水曜日 20:00~21:00 | ○ | |
| 上野健友会クラブ | 上野料理教室 | | ¥300/回 +米1合 | 13 | 岡本 正満 | 982-5555 | 第1月曜日 9:00~13:00 | 会員のみ 老人クラブ会員 | |
| うえの体操教室 | フレイル予防のための健康体操(簡単な体操、ストレッチ) | | ¥200/月 | 20 | 新山 千津子 | 090-5140-1244 | 木曜日 10:00~11:00 | ○ | |
| 11 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 | | 9 大会時 15-16名 | 岡本 正満 | 982-5555 | 火・木・土曜日 8:30~11:00 | 会員のみ 老人クラブ会員 |

| 地区 | 場所 | グループ名 | 活動内容 | 参加費 | 参加者数 | 代表者名 | 代表者電話番号 | いつ | 自由参加 |
|--------|-------------|----------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------|----------------|---------------------------|--|-------------------------|
| 上三谷地区 | ⑫ みたにふれあい館 | 生命の貯蓄体操(あざみ会) | 健康体操 | ¥2,500/月 | 15 | 武智 英子 | 982-3996 090-4785-6239 | 金曜日 14:00~16:00 | 会員のみ |
| | | 生命の貯蓄体操すみれ教室 | 年齢に関係なくだれでもできる呼吸法を中心にゆっくり伸ばす健康体操 | ¥2,500/月4回で | | 山本 和美 | 982-2397 | 金曜日 19:30~21:30 | 会員のみ (入会された方) |
| | | 生命の貯蓄体操上三谷教室 | 年齢に関係なくだれでもできる呼吸法を中心にゆっくり伸ばす健康体操 | ¥2,500/月4回で | 15 | 山本 和美 | 982-2397 | 水曜日 19:30~21:30 | 会員のみ (入会された方) |
| | | みたにふれあい体操教室 | フレイル予防のための健康体操(簡単な体操、ストレッチ) | 無料 | 8 | 新山 千津子 | 090-5410-1244 | 水曜日 13:00~14:00 土曜日 10:00~11:00 | ○ |
| | | 気功・太極拳 | 気功・簡易式太極拳・32式剣 | ¥3,000/月 | 5 | 高田 恵子 | 090-2786-0853 | 月曜日 19:30~21:00 | 会員のみ |
| | | ホア・リノ・アロハ | フラダンス | 大人 ¥2,300/月 子ども ¥1,300/月 | 16 | 武智 千晶 | 982-0244 | 火曜日 20:00~21:30 | 会員のみ |
| | | グランドゴルフ | グランドゴルフ | 無料 | 8~12 | 桂城 在秀 | 080-3163-4986 | 9:00~10:30 (月・木曜日・祝以外) | ○ |
| 下三谷地区 | ⑬ ウェルピア伊予 | ウェルピア伊予 | 歌声喫茶 | ¥1,000/回 | 25 | ウェルピア伊予 | 983-4500 | 2か月毎 (年6回) 13:30~15:30 | ○:事前申込み 必要 チケット購入 |
| | | ウェルピア伊予 | 絵画教室(デッサン、水彩画) | ¥1,000/回 | 8 | こじま絵画教室:児嶋英子 | 970-0534 | 毎週火曜日 | |
| | | ウェルピア伊予 | いきいき麻雀教室 かけない、のまない、すわなないがモットー | ¥500/回 | 4 | ウェルピア伊予 | 983-4500 | 毎週木曜日 | 会員のみ 入会が必要 |
| | | ウェルピア伊予 | 転ばん運動教室 | ¥2,000/月3回 | 15 | ウェルピア伊予 | 983-4500 | 月曜日 9:30~10:30 | ○ |
| | | ウェルピア伊予 | 囲碁塾 | ¥500/月 | 15 | ウェルピア伊予 | 983-4500 | 毎週金・土曜日 | 会員のみ (囲碁塾会員) |
| | | ウェルピア伊予 | ピラティス教室 | ¥1,080/回 | 6 | ウェルピア伊予 | 983-4500 | 木曜日 | 会員のみ (W1スポーツクラブ) |
| | | ウェルピア伊予 | ヨガ教室 | ¥1,080/回 | 10 | ウェルピア伊予 | 983-4500 | 火・金曜日 | 会員のみ (W1スポーツクラブ) |
| 中村地区 | ⑭ 中村地区公民館 | 華林 | 民謡(ボランティア、おさらい会) | ¥2,000/月 | 5 | 仲田 和美 (当番制) | 982-3269 | 火曜日 13:00~15:30 | 会員のみ 入会OK |
| | | 民謡教室 | 民謡 | ¥2,000/月 | 9 | 高田 照 | 982-1740 | 水・金曜日 午後 | 会員のみ 民謡教室 |
| | | なかよレクラブ | 絵手紙 | ¥1,500/回 | 8 | 長岡 寿美恵 | 982-2616 | 第1・3月曜日 10:00~12:00 | ○ |
| | | 健康づくりの会 南北山崎支部 | 健康のための料理教室 | 実費 | 12 | 本田 恵津子 | 982-1666 | 木曜日 9:00~12:00 | 会員のみ 健康づくりの会 |
| | ⑮ 北山崎小学校体育館 | フラワーサークル(健康体操) | 呼吸法を中心に筋肉を伸ばし、老化予防を目的の誰でもできる体操 | | | 山本 和美 | 982-2397 | | 会員のみ 入金された方 |
| | | 北山崎レクバレー | 卓球 | 無料 | 6 | 作間 良一 | 090-4970-4333 | 水曜日 19:30~21:30 | ○ |
| | | 北山崎体育会(バレー部) | レクバレー | 無料 | 10 | 浜田 眞広 | 983-5104 | 金曜日 19:30~21:30 | 会員のみ |
| ⑯ 扶桑会館 | メガロマ | バレーボール(男女混合:20-30代) | ¥100/回 | 12 | 新 和久 | 080-6384-1922 | 月曜日 19:30~21:30 | ○ | |
| | たんぼぼ | レクバレー:大学生~後期高齢者、男女混合 | ¥3,000/年 電気代として | 12 | 長谷 真由美 | | 水曜日 19:30~21:30 | ○ | |
| 森地区 | ⑰ 扶桑会館 | 四葉 | 健康体操教室 | 無料 | 10 | 長尾 揚子 | 090-4973-5410 | 水曜日 13:30~15:30 | ○ |
| | | 北山崎すみれ | 民謡教室 | 無料 | 5 | 高田 照 | 982-1740 | 土曜日 15:00~17:00 | ○ |
| | | 友輪会 | 郷土芸能教室(脳トレ、ストレッチ、唄体操) | 無料 | 7 | 山中 洋子 | 982-1524 | | 会員のみ |
| | | 扶桑料理グループ | 料理教室 | ¥300/回 | 10 | 長岡 寿美恵 | 982-2616 | 第2・4火曜日 19:00~21:00 | ○ |

中山地域

| 地区 | 場所 | グループ名 | 活動内容 | 参加費 | 参加者数 | 代表者名 | 代表者電話番号 | いつ | 自由参加 |
|----------|-------------|-----------------------|----------------|-----------------|-------|----------|---------------|------------------------------|-------------------------------|
| 中山地区 | 中山地域事務所 | 伊予市食生活改善推進協議会中山支部料理教室 | 調理実習、試食 | ¥500/回 (食材費) | 15 | 河内 章子 | 968-0640 | 第4火曜日 (年8回) 9:00~12:00 | 会員のみ 食生活改善推進協議会へ¥1,000納めた方 |
| | | 3B体操 | 簡単な道具を使った体操 | ¥600/回 | 10 | 堀川 富美子 | 967-1377 | 月3回金曜日 19:30~21:00 | ○ |
| | | 卓球愛好会 | 子供から大人までの卓球クラブ | ¥2,000/年 | 15 | 泉田 勝志 | 967-1303 | 毎週土曜日 19:30~22:00 | ○ |
| | | 健康体操 | 自彙術 | 無料 | 6 | 本川 登美子 | 967-1153 | 毎週水曜日 19:30~21:00 | ○ |
| | | 囲碁・将棋倶楽部 | 囲碁・将棋 | 不定期 ¥1,000 | 12 | 久保田 進 | 967-1014 | 毎週木曜日 13:00~15:00 | ○ |
| | | 自力整体 | 自力整体 | ¥4,000 /月4回 | 8 | 岡田 福美 | 967-0314 | 毎週火曜日 20:00~22:00 | ○ |
| | 佐礼谷生活改善センター | 歌体操 | 歌体操 | ¥600/回 | 15 | 金岡 喜美子 | 090-4503-2863 | 第2.4木曜日 14:00~15:30 | ○ |
| | | 民踊クラブ | 民舞 | ¥3,500/月 | 6 | 米田 昭子 | 968-0726 | 月3回 月曜日 14:00~16:00 | ○ |
| | | 絵手紙教室 | 絵手紙 | 年会費 ¥1,000 | 8 | 米田 昭子 | 968-0726 | 第2金曜日 13:30~16:00 | ○ |
| | | 大正琴 | 大正琴 | 月2回 ¥3,000 | 15 | 金岡 喜美子 | 090-4503-2863 | 金曜日 | ○ |
| 19 代表者自宅 | 泰皇山 句会 | 俳句会 | ¥500/月 | 10 | 西尾 芳子 | 967-0008 | 第3月曜日 | ○ | |

通いの場一覧

双海地域

| 地区 | 場所 | グループ名 | 活動内容 | 参加費 | 参加者数 | 代表者名 | 代表者電話番号 | いつ | 自由参加 |
|------|------------|------------|--------------|--------|------|-------|----------|-----------------------|---------------|
| 双海地区 | 20 上灘憩いの家 | 入浴会 | 入浴と会話 | 無料 | 20 | 宮内 幸子 | 986-0436 | 月・水・金曜日 9:30~16:30 | ○ |
| | | 由並愛歌会 | カラオケ会 | 無料 | 8~10 | 松田 米博 | 986-0437 | 水・金曜日 13:00~15:30 | 会員のみ ○ |
| | | 灘町老人クラブ愛好会 | グランドゴルフ | 無料 | 4 | 松田 米博 | 986-0437 | 晴天 毎日 8:00~ | 会員のみ 老人クラブ |
| | | 上灘 | クロッケー、カラオケなど | 無料 | 10 | 濱岡 祝子 | 986-0139 | | ○ |
| | 21 双海地域事務所 | 読み語り隊 | 絵本の読み語り | ¥350/年 | 10 | 橋本 千春 | 986-0188 | 年3回 不定期 | ○ |

いつまでも元気に過ごしませんか？

皆さんが楽しく、明るく、やりがいを持って生活するための、仲間づくり、生きがいづくりができる場所は身近にあるのかもしれませんが、一緒に作っていくことも可能です。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の交流ができます。あなたの居場所をみつけませんか？

※記載内容は変更になる場合があるため、詳しくは代表者の方へお問合せください。

通いの場

P14～17の通いの場一覧の番号と地図上の番号は連動しています。

| 番号 | 場所 |
|----|---------------|
| ① | 郡中地区公民館 |
| ② | いっぶく亭 |
| ③ | 伊予市総合保健福祉センター |
| ④ | 代表者自宅 |
| ⑤ | さざなみ館 |
| ⑥ | ひいらぎの家 |
| ⑦ | 下吾川集会所 |
| ⑧ | 紺田宅 |
| ⑨ | きららルーム |
| ⑩ | 上野地区公民館 |
| ⑪ | 伊豫神社南グラウンド |
| ⑫ | みたにふれあい館 |
| ⑬ | ウェルピア伊予 |
| ⑭ | 中村地区公民館 |
| ⑮ | 北山崎小学校体育館 |
| ⑯ | 扶桑会館 |
| ⑰ | 中山地域事務所 |
| ⑱ | 佐礼谷生活改善センター |
| ⑲ | 代表者自宅 |
| ⑳ | 上灘憩いの家 |
| ㉑ | 双海地域事務所 |



通いの場一覧

広告

宿泊/宴会/レストラン/会議室/体育館
テニスコート/グラウンド/屋外プール

伊予市都市総合文化施設
ウェルピア伊予
伊予市下三谷1761-1 TEL:089-983-4500

ウェルピア伊予
指定管理事業者 **Fun Space**

わくわくの“わ”を広げよう!

フジ 電話注文サービス
お買物はラクラクお電話で

お電話で注文
ご注文時間 10時～14時

ご注文の商品を
翌日以降の指定日にお届け

会員登録が必要になります。まずはお電話ください

お問い合わせ **0120-332-925**
フリーダイヤル受付時間/あさ9時～よる6時(土、日曜除く)

入会金 年会費 **無料**

ネットフジ フジお電話注文サービス「おまかせTELくん」お客様窓口

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
安心して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

いよぢら
ファームストアマーケット

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

地域の方や専門家が気軽に集い、お茶を飲みながら語り、交流を楽しんだり、くつろいだりする場所です。

あったカフェ

🌿 ほっとひと息 あったカフェやっています♪

- ◆連絡先 📍 なかやま幸梅園 ☎967-0300
- ◆日程 毎月 第2土曜日
- ◆時間 13:30～15:30
- ◆場所 地域活動支援センター くりのみ
- ◆参加費 飲み物代 100円

あったカフェとは

誰でも気軽に利用できるカフェです。仲間作りなどの交流から井戸端会議、一人でゆっくりしたい方など、老いも若きも、認知症や障がいのある方どなたでも大歓迎です。また、認知症や障がいの正しい理解、介護に役立つ情報などの教室もしています。



通いの場一覧

カフェいーよ

🌿 伊予市地域包括支援センター・なかやま幸梅園・双海夕なぎ荘
合同認知症カフェ カフェいーよ

- ◆連絡先 📍 伊予市地域包括支援センター ☎909-6260
- なかやま幸梅園 ☎967-0300
- 双海夕なぎ荘 ☎986-0131

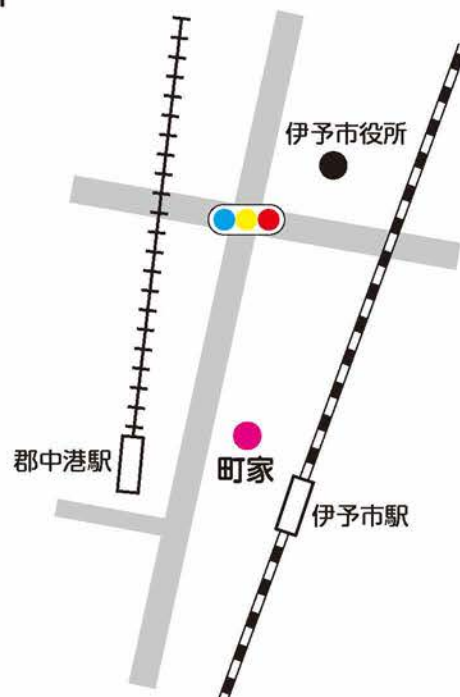
※なかやま幸梅園、双海夕なぎ荘は、ランチとして伊予市からの委託を受けて相談業務を行っています。

カフェいーよとは

- ◆日程 毎月 第3水曜日
- ◆時間 13:30～15:30
- ◆場所 町家(多目的ホール)
- ◆対象者 伊予市にお住まいの皆様とそのご家族
- ◆参加費 飲み物 1杯100円(お菓子付)

「カフェいーよ」は、地域の皆さんに気軽に立ち寄っていただける地域の茶の間です。お茶を飲みながら、地域のこと、介護のことなどよもやま話をしませんか？

- 事前の予約は必要ありません。
- 介護・福祉・健康に関するご相談ができます。



健康づくり・生きがいがづくりに活用できる施設

伊予市内の高齢者福祉施設

🌿 楽しい出会いがたくさん待っています。

高齢者の健康増進、教養向上、趣味活動などレクリエーションの場を提供しています。

| 施設名 | 所在地 | 電話番号 | 備考 |
|------------|-------|-----------|----|
| ぐんちゅうふれあい館 | 下吾川 | ☎983-6511 | |
| 唐川ふれあいプラザ | 下唐川 | ☎982-5932 | |
| みたにふれあい館 | 上三谷 | | |
| 上吾川ふれあい館 | 上吾川 | | |
| 上灘老人憩の家 | 双海町上灘 | ☎986-0469 | |
| 下灘老人憩の家 | 双海町下灘 | ☎987-5055 | |
| 中山老人憩の家 | 中山町門前 | ☎967-0809 | |
| 永木ふれあい館 | 中山町永木 | ☎967-0056 | |

ぐんちゅうふれあい館



唐川ふれあいプラザ



中山老人憩の家



上灘老人憩の家



下灘老人憩の家



みたにふれあい館



上吾川ふれあい館



永木ふれあい館



健康づくり・生きがいがづくりに活用できる施設

✿ 伊予市の取り組み

いきいきと元気に生活するために

■ 問い合わせ先 長寿介護課 ☎909-6332

✿ 伊予市地域ケア個別会議のねらい

自立支援(本人の有する能力の維持・向上)を重視したケアプランの作成に向けて、長寿介護課、薬剤師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士などの専門職とケアマネジャー等が協働で、ケアプランの検討を行っています。

◆今よりもっと元気になる

ケアプランは、ご本人の心身の状態や生活状況に合わせて作成するものです。必要な介護サービスをケアプランに組み込むことはもちろんですが、心身の状態にあわせた生活習慣の改善を重視することで、今よりもっと元気になることができます。

◆支援者を支援する場所

介護に携わる人々は、良いサービスを提供しようと日々、努力しています。普段の仕事の中だけでは学べないことも、地域ケア個別会議に参加することでいろいろな専門職種の人たちからアドバイスをもらうことができるので、幅広い考え方が身につきます。

◆みんなが暮らしやすい街づくり

個別課題から地域課題を見つけ、それに合わせた対応策を考えていきます。

《例えば…》

「この地域では、介護が必要になる原因として食事の問題が多いようだ。」



「身近に買い物を出来る場所がないから、食事回数が少なく体力が落ちてしまう。」



「買い物支援のためのサービスが必要だ。」



みなさんはどちらを選びますか？

】Aさんのケース

Aさん(75歳)は近所を散歩中に骨折してしまい、2ヶ月安静にしていました。骨折は治りましたが、安静中に筋力が低下し、1人で歩いて外出できず、買い物に行けなくなってしまいました。

パターン①

再び1人で買い物に行けるよう、ヘルパーさんから買い物などの支援を受けながら、自分でできる掃除や食事の準備は自分でやり、リハビリも積極的に取り組みました。

その結果、再び長い距離を歩けるようになりました。以前のように1人で買い物に行き、近くに住む孫に会いに行きます。地域の集まりにも参加し、以前より元気に暮らしています。

パターン②

買い物などの支援だけでなく、掃除や食事の準備など困りごとは、何でもヘルパーさんをお願いしました。また、動くことが億劫になり、リハビリにも消極的でした。

自分でできたこともできなくなり、全身の筋力や機能が衰えて、さらに状態が悪化しました。

いつまでも元気に自宅で生活するために

パターン①のように、介護サービスを利用しつつ、元気になるため、できることは自分でやろうと考えて行動することは、住み慣れた自宅で元気に生活することにつながります。



みなさんをお願いしたいこと

ご本人の状況を詳しく把握することで、より具体的なアドバイスができます。このため、「地域ケア個別会議」でケアプランを検討することになった場合、担当のケアマネジャーやサービス事業所から、介護サービス利用者やご家族に生活について詳しくお話を伺ったり、服用している薬の内容や検査の結果などを教えていただくことがあります。ご理解ご協力をお願いいたします。



一般介護予防

一般介護予防事業

■ 問い合わせ先 長寿介護課 ☎909-6332

介護予防教室などを通じ、介護予防事業に参加する方を増やしたり、集いの場を増やしたり、また、介護予防事業を実践できる人材を育成することで、高齢者が暮らしやすい地域づくりを進めるための事業です。

◆対象者

65歳以上(第1号被保険者)のすべての方、およびその支援のための活動にかかわる方

🍃 地域リハビリテーション活動

65歳以上の高齢者を含む団体へ、理学療法士や保健師が出向き、ミカンまる体操や体力測定、講話を行います。ミカンまる体操は、P4～7に掲載しています。

🍃 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送れるよう支援しています。

お問合せは、伊予市地域包括支援センター(☎909-6260)又は最寄りの委託事業所までお願いします。

◆委託事業所一覧

| 事業所名 | 電話番号 |
|------------|-----------|
| 伊予市社会福祉協議会 | ☎983-6224 |
| 伊予あいじゅ | ☎982-6668 |
| 森の園 | ☎982-7474 |
| なかやま幸梅園 | ☎967-0300 |
| 双海夕なぎ荘 | ☎986-0131 |



健康診査・健康相談

各種健診・相談

問い合わせ先 健康増進課 ☎983-4052

健康診査・各種がん検診

| 健診項目 | | 内容 | 対象者 | | 料金 |
|------------|---------|------------------------|---|----------|--------|
| 健康診査 | 基本健診 | 検尿、血圧、腹囲、血液検査、身体測定、診察等 | 30歳以上39歳以下の方のうち、勤務していない、または勤務先で健康診査を受ける機会がない方 | | 1,000円 |
| | 特定健診 | 検尿、血圧、腹囲、血液検査、身体測定、診察等 | 40歳以上75歳未満の伊予市国民健康保険加入者の方 | | 無料 |
| | 後期高齢者健診 | 検尿、血圧、血液検査、身体測定、診察等 | 後期高齢者医療保険加入者の方 | | 無料 |
| B型肝炎ウイルス検診 | | HBs抗原の血液検査 | 20歳以上の方 | 生涯に1度のみ | 無料 |
| C型肝炎ウイルス検診 | | HCV抗体の血液検査 | 20歳以上の方 | | 無料 |
| 前立腺がん検診 | | PSA(前立腺特異抗原)血液検査 | 50歳以上の男性 | | 1,000円 |
| 肺がん検診 | | CT検査(胸部断層撮影) | 40歳以上の方 | どちらか一方のみ | 3,000円 |
| | | CR検査(胸部X線撮影) | 40歳以上の方 (65歳以上の方は結核検診を兼ねています) | | 700円 |
| 胃がん検診 | | 胃部X線検査(バリウム造影) | 40歳以上の方 | | 500円 |
| 大腸がん検診 | | 便潜血反応検査(二日法) | 40歳以上の方 | | 500円 |
| 腹部超音波検診 | | 腹部臓器(肝臓・腎臓・脾臓・胆のう等)の検査 | 40歳以上の方 | | 2,000円 |
| 子宮頸がん検診 | | 子宮頸部細胞診 | 20歳以上の女性 | 2年に1回 | 500円 |
| 乳がん検診 | | 乳房超音波検査(乳房のエコー検査) | 30歳以上39歳以下の女性 | | 2,000円 |
| | | マンモグラフィ検査(乳房のX線撮影) | 40歳以上の女性 | | 2,000円 |
| 骨粗しょう症検診 | | 超音波による骨密度測定 | 40歳以上70歳以下の方 | | 1,000円 |
| 歯科健診 | | 口腔内検査・歯科保健指導 | 20歳以上75歳未満の方 | | 500円 |
| | | | 75歳以上の方 (個別健診のみ)(受診券が必要) | | 無料 |

健診の対象者や内容、料金などは変更する可能性があります。受診する際は、その年度の「健康診査のご案内(保存版)」等で必ず確認してください。

健康相談


高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病予防のための生活指導や食事指導など心身の健康に関する個別の相談に保健師・栄養士・歯科衛生士が応じます。健診後は必要に応じて結果説明も行います。

個別栄養相談

自分では気がつかない食生活の問題点を見つけ、あなたにあった献立選びや食事作り、食べ方などを栄養士がアドバイスします。(要予約)

高齢者の予防接種

定期的な予防接種として高齢者のインフルエンザ、肺炎球菌感染症の予防接種を県内の委託医療機関で行っています。

| 種類 | 対象者 | |
|---------|---|--|
| インフルエンザ | 接種日に65歳以上の人  | <ul style="list-style-type: none"> ●接種期間は10月15日～12月31日まで ●予診票は医療機関にあります ●自己負担金は1,000円 ●生活保護を受給している方、中国残留邦人の方は自己負担金を免除(証明書が必要) |
| 肺炎球菌感染症 | 令和元年度～令和5年度の4月から翌年3月末日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人(令和元年度は100歳以上の人も対象)で過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない人 | <ul style="list-style-type: none"> ●接種期間は4月1日～3月31日まで ●対象者には、高齢者定期予防接種記録カードが届きます ●予診票は医療機関にあります ●自己負担金は4,000円 ●生活保護を受給している方、中国残留邦人の方は自己負担金を免除(証明書が必要) |

※60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能・ヒト免疫不全ウイルスで日常生活が極度に制限される障がいがある人(身体障害者手帳1級相当)も対象になります。

こころの健康相談

眠れない日が続いている、気分が不調である、誰にも相談できないこころの悩みがあるなど、あなた自身やご家族のことで悩みを抱えていませんか？精神科医師や心理カウンセラーが相談に応じます。(要予約)

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 | △ |

伊予市米湊815-1

TEL.089-989-7711

＊健康ポイント

伊予市健康ポイント事業 ますますい～よ！健康ポイント

■ 問い合わせ先 健康増進課 ☎983-4052

🌿 ポイント貯めて楽しく健康になろう

ますますい～よ 健康ポイントとは、伊予市民の健康づくり推進を目的とした「伊予市健康ポイント事業」です。登録者には、歩数に応じたポイントが付与されます。貯めたポイントは達成券(500円相当)に交換することができます。

】参加詳細

- ◆利用開始 スマホ…2019年3月1日(金)～/ポイントカード…2019年4月1日(月)～
- ◆募集人数 スマホ…1,300人/ポイントカード…人数制限なし
- ◆参加対象 18歳以上で伊予市在住の方

】アプリについて

- ◆ご利用可能機種 ●iOS8以上 ●Android4.4以上

■本アプリは歩数計の動作に必要なセンサーが搭載されたAndroid・iOS端末のみ歩数計機能に対応しております。

■ご利用可能機種でも、一部対応外の機種もありますので(<https://kenko-mileage.jp/device>)でご確認ください。

■スマートフォンを見ながら歩くことは大変危険です。歩数やポイントの確認は安全な場所で行なってください。

■ポイントは次年度に繰り越すことができません。ご注意ください。

＝ 廣 告 ＝



—— 夕日が美しく見える『恋人岬』のある、
「恋人の聖地」 ——

ふたみシーサイド公園 (道の駅ふたみ)

- ・地元の新鮮な野菜が買える「タやけ市」
- ・名物のじゃこ天の販売
- ・各種イベントに使えるイベントホール
- ・名物モアイ像

伊予市双海町高岸甲2326番地
HP <http://www.futamiseaside.com/>



スマートフォン

ポイントカード

1 登録

QRコードからアプリをダウンロード

団体コード **iy04**



iPhone



Android



伊予市保健センターで

ポイントカードをもらう



持参物



※歩数計の配付は行なっていません

2 歩く + 健診

スマホを持って歩く

※歩きスマホは、やめましょう

アプリで歩数を送信



健診を受けて、
さらにポイントが貯まる！



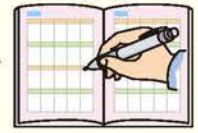
がん検診等受診 5p
特定健診受診 10p
特定健診連続受診 30p

※詳細はHPをご覧ください

歩数計を持って歩く

※歩数計はご自分で準備してください

ポイントカードに記録



健診を受けて、
さらにポイントが貯まる！



がん検診等受診 5p
特定健診受診 10p
特定健診連続受診 30p

※詳細はHPをご覧ください

3 交換

ポイントを **達成券** に交換！

ポイント達成券協力店で、
500円相当のお買い物などに使用できます。



| | | | |
|--------------|----|----------|-----|
| 2,000～3,999歩 | 1p | がん検診等受診 | 5p |
| 4,000～7,999歩 | 2p | 特定健診受診 | 10p |
| 8,000歩以上 | 3p | 特定健診連続受診 | 30p |
| 目標達成 | 1p | | |

※達成券は年度2枚までの取得になります

達成券は600ポイントで1枚

ポイントを **達成券** に交換！

ポイント達成券協力店で、
500円相当のお買い物などに使用できます。



| | | | |
|----------|----|----------|-----|
| 3,000歩以上 | 1p | 特定健診受診 | 10p |
| がん検診等受診 | 5p | 特定健診連続受診 | 30p |

※達成券は年度1枚の取得になります

達成券は300ポイントで1枚

◆PC <https://www.city.iyo.lg.jp/>

◆携帯 <https://www.city.iyo.lg.jp/smartphone/index.html>

】詳しくはHPをご覧ください！ ますますい～よ健康ポイント 🔍



医療機関一覧

一般社団法人 伊予医師会 (平成31年4月現在)

※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 |
| 宇都宮皮膚科医院 | 伊予市灘町40-2 | 983-3213 |
| 宇山小児科 | 伊予市米湊815-6 | 983-1212 |
| 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 |
| こにし心療クリニック | 伊予市灘町306 | 983-5678 |
| 米湊わたなべクリニック | 伊予市米湊1477-1 | 997-3363 |
| こんどうクリニック | 伊予市灘町302-6 | 982-0338 |
| 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 |
| 橘医院 | 伊予市灘町136-3 | 982-0023 |
| 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 |
| 西山眼科 | 伊予市灘町130-2 | 982-0275 |
| 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 |
| 木口内科 | 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 |
| しのぎき医院 | 松前町大字西高柳246-4 | 985-2000 |
| 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 |
| みずほ整形外科 | 砥部町麻生7-5 | 905-7118 |
| 峰産婦人科 | 砥部町宮内892 | 962-6711 |
| 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 (平成31年4月現在)

※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 |
| 坂見歯科医院 | 伊予市中山町出淵2-26-7 | 967-0148 |
| 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341-20 | 989-4190 |
| 清家歯科医院 | 伊予市上野690-4 | 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 | 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 |
| 福柗歯科医院 | 松前町大字北黒田570 | 984-0648 |
| 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

地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。

医療法人
橘 医院

内科・小児科・訪問診療

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後 2:00~ 5:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

【休診】水曜日・土曜日午後/日・祝日

伊予市灘町136-3 TEL(089) 982-0023

お客さまに愛と夢と感動を
~「明るく」「楽しく」「元気よく」~
複合福祉施設

メディケア たちばな

住宅型有料老人ホーム メディケアたちばな
伊予市灘町136番地2
TEL 089-983-0622
FAX 089-983-0989

村上医院

伊予市下三谷1502
TEL.089-982-0662

佐礼谷診療所

| 外来受付時間 | 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

坂見歯科医院

訪問診療いたします

伊予市中山町出淵2-26-7
☎ 089-967-0148
FAX.089-967-1236



生活ガイド

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



たかし 敬史整形外科

整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 2:30~6:30 | ○ | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | △ |

休診日/木曜午後・日曜・祝日
伊予市上野781-3(伊予市上野団地前)
TEL.089-946-7770

西岡歯科医院

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

休診日:日曜・祝日
訪問診療致します
伊予市灘町117
TEL 089-982-0414

あたらし歯科医院

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| AM9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | × |
| PM2:30~7:00 | ● | ● | × | ● | ● | × | × |

伊予市米湊821-9
TEL.089-982-2005



もりのぶ整形外科
MORINOBU SEIKINGO CLINIC 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 ◎木曜・土曜の受付時間は8:30~13:00です。
伊予市下吾川馬塚943-1
TEL.089-987-1411 <http://morinobu-seikei.com/>

生活ガイド



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ともなう大規模なものになりがちです。



型枠工事一式

有限会社 永見建設

代表取締役 永見 秀一

事務所

〒799-3105 伊予市下三谷1320-2

TEL089-983-5545 FAX089-983-4957

作業所

〒799-3123 伊予市中村490-1

TEL089-983-5322 FAX089-983-6296



愛媛県伊予市米湊1698-6

TEL089-982-1231

<http://www.yamaki.co.jp>



有限会社 村田建設

代表取締役 村田 浩二

〒799-3126 伊予市本部341-2

TEL&FAX 089-982-3685

編集後記

「伊予市 介護予防ガイドブック」は、伊予市にお住まいの皆様方へ、市の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行いたしました。

また、市民の皆様方に、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として伊予市と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「伊予市 介護予防ガイドブック」は、地域の各団体及び事業者の皆様のご協力により、行政機関への設置はもとより、伊予市民の方へ配布することができました。あらためて心より厚くお礼申し上げます。

- 「伊予市 介護予防ガイドブック」に掲載の行政情報は、平成31年4月1日現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等により内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。
- また掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

伊予市 介護予防 ガイドブック

～健康長寿生きがいガイドブック～

令和元年7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

〒542-0066 大阪府大阪市中央区瓦屋町3-6-13

TEL.06-6766-3346

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 霞町ビル2F

TEL.084-982-5557

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

UD
FONT

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。

伊予市

介護予防 ガイドブック

