

2022年度版

宇和島市

生き活き教室

(介護予防教室)・

介護予防ガイドブック



うわじま 牛鬼 ©カナヘイ

宇和島市役所

〒798-8601 愛媛県宇和島市曙町1番地

TEL 0895-24-1111(代表) FAX 0895-24-1126

開庁時間: 月曜から金曜 午前8時30分から午後5時15分まで
(土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)



ココロまじわうトコロ



宇和島
uwajima



生き活きうわじまLife

宇和島市 × 株式会社サイネックス

も く じ

①	宇和島市の現状.....	2
②	フレイルとは？取り組みましょう、介護予防 ...	5
③	生き生き教室(介護予防教室).....	8
	1.一般教室	
	2.専門教室	
④	ガイヤマイレージ手帳について.....	14
⑤	うわじまガイヤ健康体操協力団体.....	16
⑥	元気づくりサポーター.....	18
⑦	うわじまガイヤ健康体操.....	20
♡	医療機関マップ.....	30

広 告



自然を生かし未来へ繋ぐ



株式会社 宮田建設

ISO9001:2015 認証取得 ISO14001:2015 認証取得

宇和島市朝日町4丁目3番25号 TEL:0895-22-1567 FAX:0895-25-0009

URL:<http://miyata-kensetsu.jp/> 宮田建設 宇和島 検索

1 宇和島市の現状

団塊の世代が75歳以上となる2025年に向けて一人暮らし高齢者、高齢者夫婦のみの世帯、認知症高齢者が増加していきます。宇和島市は、全国より約10年先を進んでおり、高齢化率、要介護認定率ともに高い状況が続いています。

宇和島市の人口と、年齢別人口の推移

●年齢別人口推移

2025年 約2.4人に一人が高齢者

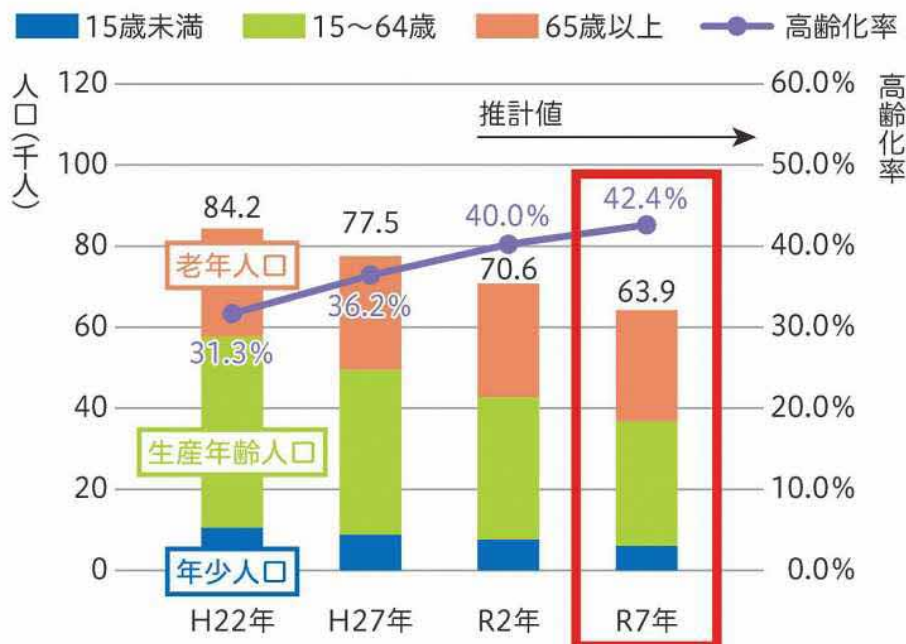
令和7年度の2025年には、団塊の世代が全て75歳以上になり、超高齢化社会に!!
約2.4人に1人が高齢者という、肩車型社会を迎えます。

●宇和島市の人口

総人口(R3.12現在)
71,448人

●高齢化率

40.0%(R3.12月現在)
(65歳以上 28,558人)



資料: 国勢調査(2000年~2015年)、日本の地域将来推計人口(2018年3月国立社会保障・人口問題研究所)

広告

いわむらクリニック

内科・外科・リハビリテーション科

入院設備あり

診療日・時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
午後 14:30~18:00	△	○	○	○	○	△

急患の場合は休診日に限らずご連絡ください。

☎0895-52-3111

グループホームよしの里・居宅いわむら

特別養護老人ホーム

白浦茜荘

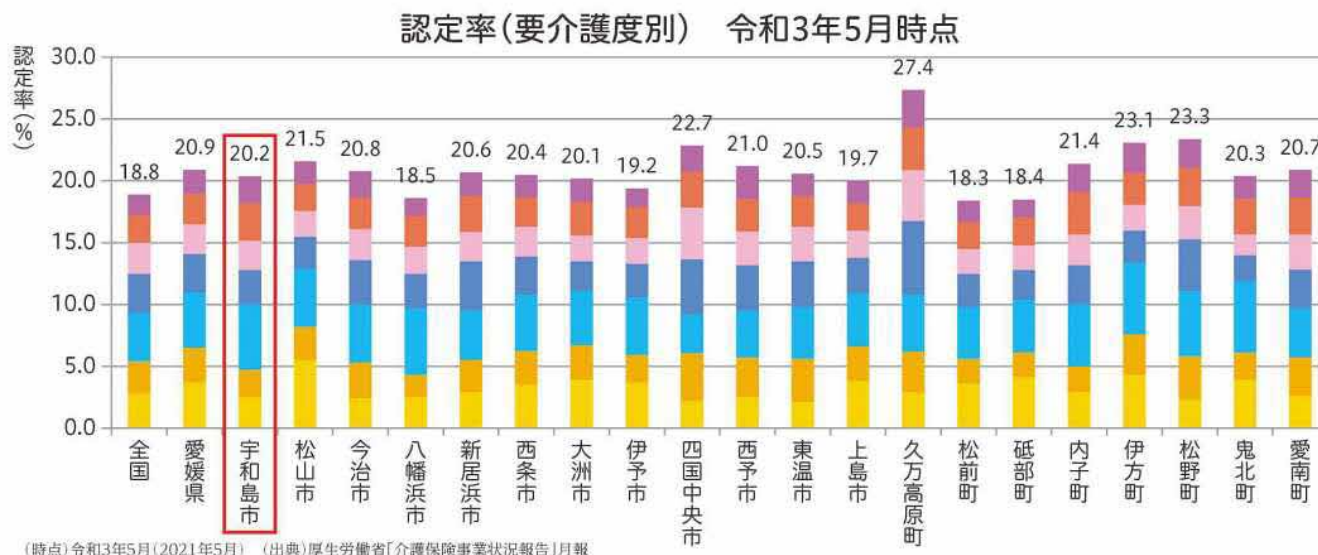


- 特別養護老人ホーム
- 短期入所生活介護施設
- デイサービスセンター
- 居宅介護支援事業

〒799-3741 宇和島市吉田町白浦3番地2
TEL(0895)52-0203 FAX(0895)52-2004
<http://www.pikara.ne.jp/akanesou/>

要介護認定率の愛媛県内20市町の比較(要介護度別)

宇和島市の要介護認定率は**20.2%**で、全国平均よりも高くなっています。
特に要介護1の認定率は、県内ワースト2位と、高い認定率です。



- 要支援1
- 要支援2
- 経過的要介護
- 要介護1
- 要介護2
- 要介護3
- 要介護4
- 要介護5

要介護1認定率
県内ワースト 2位

広 告

有料老人ホーム デイサービス こころ

住所 宇和島市三間町迫目1052

電話 0895-20-7006

FAX 0895-49-2735

(有)アイ浄化センター

(浄化槽管理・清掃・一般汲取
一般粗大ゴミ及び産業廃棄物回収)

事務所
宇和島市三間町曾根1608番地1
TEL.0895-58-4730

作業場
宇和島市三間町迫目946番地

社会福祉法人正和会
介護老人保健施設

やすらぎ杜

〒798-0077 宇和島市保田甲1932番地2
TEL0895-27-3611(代表)
FAX0895-27-3612
E-mail: yasuragi@shouwakai.jp

介護費用の推移と、個人が納めている介護保険料(月額)の推移



宇和島市の介護費用は右肩上がりに増えています。
介護費用が上がれば、介護保険料(月額)も上がります。
このままでは、介護にかかるお金も人も足りなくなります！



●個人が納めている介護保険料(月額)の推移

平成18年(合併当初)
4,250円

令和2年度
6,390円

約10年で…
2,140円UP!



要介護になる原因疾患

「要支援」の原因

- 筋・骨格系疾患
- 生活習慣病



「要介護」の原因

- 脳血管疾患
- 認知症



大切なのは…

「病気の予防」と「介護予防」

地道に取り組み、
生き生きと自分らしく
この宇和島で暮らし
続けましょう

広告

社会福祉法人 吾子苑
特別養護老人ホーム サンランド
ケアハウス サンランド
サンランド訪問介護事業所
居宅介護支援事業所 サンランド
高齢者住宅「人と…」
宇和島市吉田町立間尻甲727-1
TEL:0895-20-2711
FAX:0895-52-2225

海とあなたの未来を守る——

◆本◆ 有限会社 松本組

本社 宇和島市遊子2410番地
TEL(0895)62-0347 FAX(0895)62-0928

宇和島事務所 宇和島市曙町4番地12
TEL(0895)22-7255 FAX(0895)22-0918

フレイルとは？ ② 取り組みましょう、介護予防

健康寿命を脅かすのが、フレイル

●健康寿命とは

介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して元気に健康で過ごせる期間

(H22 国勢調査より)

	平均寿命	健康寿命
男性	78.3歳	64.7歳
女性	86.4歳	66.8歳

介護が必要な期間

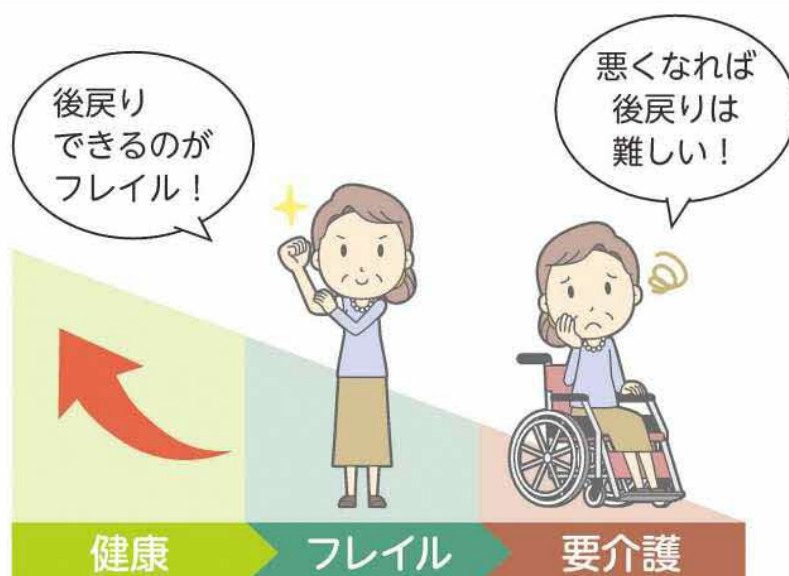
➡ 13年間

➡ 19年間

このまま住み慣れたまち、ご自宅で、楽しく暮らすには、まずこの開きをできる限り短くすること。そのためには、フレイルから身を守ることが一番大事です。

フレイルとは？

いままでは健康だったのに、年とともに活動能力がじわじわと低下していくのがフレイル。動くのがおっくうになり、気持ちもだんだん内向きに……。そのまま年のせいだとあきらめていると要介護への坂道を下るだけ。しかし、フレイルのうちなら大丈夫！あなた次第で後戻りできます。



広告

遺言や大切な契約は公正証書で

遺言・死後事務

離婚・任意後見

賃貸借契約など

宇和島公証役場

宇和島市新町1丁目3番19号
兵頭ビル2階

☎ (0895) 25-2292

相談は無料です。お気軽に

どうしてフレイルになるの？

何もしなければ、右のような変化が知らず知らず起きてきます。それもいくつも重なって。

やがて転倒しやすくなったり、認知症のきざしが出てきたり、さまざまな症状が現れて、体力も気力も弱ってしまうのがフレイルへの道のりです。身体的にも精神的にも、また社会のつながりも弱まり、フレイルに陥ってしまうのです。



加齢による変化

食欲の低下

活動量の低下

筋力低下

認知機能の低下

病気もいろいろ



様々なトラブルや症状が出現

低栄養

転倒

尿失禁

認知症の前段階 など



病気やストレスへの抵抗力がなくなり、自立して元気に過ごす生活機能が低下してきます。

フレイルとは？ 取り組みましょう、介護予防

広告

有限会社 ケアサポートゆずりは



事業案内

【訪問介護事業所】(有)ケアサポートゆずりは
【通所介護事業所】デイサービスゆずりは
 デイサービス夢の国ゆずりは
 デイサービス希望の里ゆずりは
【サ付高齢者賃貸住宅】ふ る さ と
 た か ぐ し
【訪問看護事業所】訪問看護ステーションゆずりは
【グループホーム】薬師谷マナー

宇和島市祝森甲3081番地1

TEL(0895)27-1874

FAX(0895)27-1873

「農業」のこと、
「暮らし」のこと、
お気軽にご相談ください。

自然にやさしく、ふれあいを大切に、
地域の人たちと共に、
人と人の命を育む農業を守ります



えひめ南農業協同組合

宇和島市栄町港3丁目303番地

TEL(0895)22-8111 FAX(0895)22-4608

社会福祉法人 愛生福祉会



デイサービス 祝の森

TEL(0895)27-4351

特別養護老人ホーム 祝の郷

ショートステイ事業所

TEL(0895)27-1165

FAX(0895)27-0006

宇和島市祝森甲2407番地

地域社会に貢献する総合商社

【取扱商品】 食品・飼料・セメント・碎石・土木資材・新建材・住宅機器・木材・石油製品等



株式会社 シンツ

代表取締役 村上 高志

●宇和島本店:宇和島市丸之内五丁目4番7号
TEL(0895)22-5600

●松山本社:松山市空港通二丁目12番5号
TEL(089)974-8005

●営業所:宇和島市・新居浜市・今治市

ホームページ:https://www.shintsu-group.co.jp

取り組みましょう！フレイル予防

楽しく
健康になるのは
無理ですよ！



フレイルとは？取り組みましょう、介護予防

1 食事 食が細ってきたら要注意！

1日3食規則正しく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。
とくに次の栄養素を意識してとりましょう。

たんぱく質	ビタミンD	カルシウム	ビタミンK
肉、魚、牛乳、卵、 大豆製品など	鮭、しらす、 しいたけなど	牛乳、乳製品、 小魚など	納豆、小松菜、 ほうれん草など
	 ※1日10～15分程度の 日光浴も効果的		

2 運動 歩く速度が遅くなってきたら要注意！

日常生活に運動を取り入れましょう。

家の中でもじっとしている時間は30分まで！足の運動や手の運動
など、すきま時間で体を動かす習慣をつけましょう。

▶③生き生き教室 …… くわしくはP8へ



3 生きがいがづくり

ご近所の方や友だちと、よくおしゃべりをしていますか？家にじっとしているだけでは
刺激も少なく、足腰も弱ってしまいます。下のような役割ややりがい、仲間とのつながり
は、フレイルに近づかない大きなカギなのです！

交流の場はあなたの身近なところにも！

- ▶うわじまガイヤ健康体操協力団体 …… P16へ
- ▶老人クラブ活動
- ▶町内会・NPO活動
- ▶元気づくりサポート活動 …… P18へ
- ▶ボランティア活動 など



3 生き活き教室(介護予防教室)

筋力づくりや認知症予防を、専門家と一緒にやる教室です(1回1～2時間程度)。健康寿命を延ばして生き活きと暮らすために、ぜひ教室に参加して楽しく元気づくりをしませんか。

生き活き教室とは

宇和島市に住民票のある65歳以上の方が週1回通う、定員20名程度の教室です。(1人1教室限定)



教室の種類および対象者

① フィットネスクラブやスポーツジム等で行う教室(一般教室)→P9

65歳以上で要介護認定を受けておらず、体を動かすことに不安がない方向けの教室です。

② 介護事業所等で行う教室(専門教室)→P11

65歳以上で要介護認定を受けていない方、または要支援1・2の認定を受けている方が対象で、身体機能に少し不安がある方向けの教室です。

ただし、介護保険または総合事業の通所型サービスを利用している場合は対象外です。

申し込み

窓口…宇和島市地域包括支援センター(高齢者福祉課1番窓口)
吉田・三間・津島支所 福祉環境係



注意事項

参加したい方ご本人の窓口申し込みが必要です。電話や参加者以外の方の申し込みはできません。

広 告

社会福祉法人 宇和島市社会福祉協議会

- ◆ 訪問介護事業所(宇和島・吉田・津島)
- ◆ 通所介護事業所(宇和島・三間)
- ◆ 訪問入浴介護事業所(宇和島)
- ◆ 居宅介護支援事業所(宇和島・吉田・三間・津島)

介護のご相談は、社会福祉協議会へ。

介護職員募集中! 詳しくはホームページをご覧ください

<https://www.uwajima-shakyo.or.jp>

本所 宇和島市住吉町一丁目6-16
0895-23-3711

● 吉田支所 0895-52-3166 ● 三間支所 0895-58-1051 ● 津島支所 0895-20-8101
E-mail: fukushi.wel@uwajima-shakyo.or.jp

1.一般教室

実施場所 **たいそうべやスポーツクラブ【坂下津】**

実施日

毎週月曜日 11:00～12:30
毎週火曜日 11:00～12:30
毎週火曜日 13:30～15:00
毎週水曜日 11:00～12:30
毎週水曜日 13:30～15:00

個人負担金

無料、送迎1,500円/回

プログラムの内容

- ・介護予防とアンチエイジング効果を狙った筋力アップトレーニング
- ・日常体力を向上させる持久力と心肺機能向上トレーニング
- ・転倒予防のバランス感覚と身のこなし体操
- ・ストレッチ



有料送迎有

実施場所

健康応援スポーツクラブPRIME【新町】・ 宇和津公民館【妙典寺前】

実施日(健康応援スポーツクラブPRIME)

毎週火曜日 9:00～10:00
毎週水曜日 15:15～16:15
毎週金曜日 9:00～10:00

実施日(宇和津公民館)

毎週水曜日 13:00～14:00

個人負担金

無料

プログラムの内容

- ・ストレッチ等セルフケア
- ・コアトレーニング
- ・脚力アップトレーニング



実施場所

パフィオうわじま【鶴島町】・ 総合体育館【弁天町】・住吉公民館【住吉町】

実施日(パフィオうわじま)

毎週月曜日 10:00～11:30

実施日(総合体育館)

毎週木曜日 10:00～11:30

実施日(住吉公民館)

毎週土曜日 13:30～15:00

個人負担金

2,700円/月

プログラムの内容

- ・ストレッチ
- ・エアロビクス(リズム体操)
- ・筋力トレーニング



実施場所 **オレンジカフェひだまり【堀端町】**

実施日

毎週火曜日 10:00～11:30

毎週木曜日 10:00～11:30

毎週木曜日 13:30～15:00

個人負担金

無料

プログラムの内容

- ・ピンコロ体操
- ・介護予防体操
- ・笑いヨガ
- ・ゴム体操
- ・合唱
- ・ボール体操
- ・ロコモ体操
- ・脳トレ体操



実施場所 **宇和島市スポーツ交流センター【長堀】**

実施日

毎週木曜日 13:00～13:50

個人負担金

220円/回

プログラムの内容

- ・水中ウォーキング
- ・水中脳トレ
- ・水中体操



【無料】北フジ送迎有

広告

生き生き教室(介護予防教室)



(有)ケアセンター宇和島

事業内容

ホームヘルパー

ケアマネジャー

デイサービスえん

福祉用具レンタル販売 住宅改修

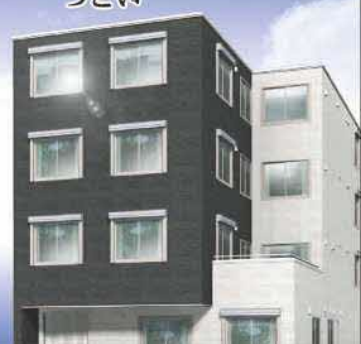
宇和島家政婦紹介所



サービス付き高齢者向け住宅

MAISON DIEU TSU・DO・I 丸之内

メゾン デュー つどい

www.cc-uwajima.jp

宇和島市丸之内2-1-7 TEL:0895-22-0401 **☎ 0120-72-0409**

実施場所 **宇和島市スポーツ交流センター【長堀】**
※形山アクアビクス教室

- 実施日
毎週火曜日 13:00～14:00
毎週金曜日 11:00～12:00
- 個人負担金
5,500円/月又は1,100円/回
- プログラムの内容
・水中ストレッチ ・筋トレアクア
・アクアビクス ・シナプソロジー



🚗【無料】北フジ送迎有

実施場所 **ランクアップ【保田】**

- 実施日
月曜日 15:00～16:30
金曜日 15:00～16:30
- 個人負担金
1,750円/月
- プログラムの内容
・筋力マシントレーニング
・有酸素マシントレーニング



🚗【無料】北フジ送迎有

実施場所 **ネクサススポーツ整骨院【吉田町東小路】**

- 実施日
毎週火曜日 10:00～11:00
毎週木曜日 9:00～10:00
- 個人負担金
1,000円/月
- プログラムの内容
・バランスボール体幹トレーニング
・シニア向けピラティス



🚗【無料】北フジ送迎有とは…

（一部）教室への送迎及びフジ北宇和島店までの無料送迎タクシーを運行しています。

実施場所 **吉田町ふれあい運動公園【吉田町鶴間】**

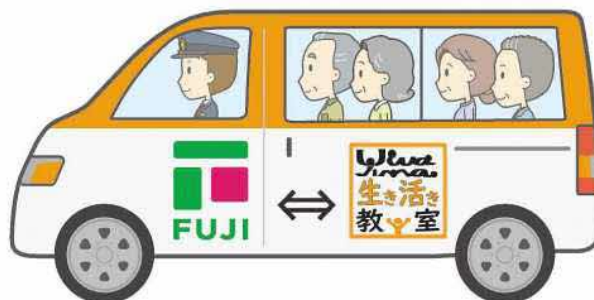
- 実施日
毎週月曜日 13:15～14:00
毎週火曜日 10:00～10:45
毎週木曜日 13:15～14:00
毎週金曜日 13:15～14:00
- 個人負担金
無料
- プログラムの内容
・水中運動(月)(金)
・陸上での運動(火)(木)



🚗【無料】北フジ送迎有

実施場所 **三間公民館【三間町宮野下】**
実践格闘塾 青空会【三間町迫目】

- 実施日(三間公民館)
毎週月曜日 16:00～17:00
- 実施日(青空会)
毎週月曜日 19:00～20:00
- 個人負担金
2,000円/月
- プログラムの内容
・サーキットトレーニング
・空手型、キックボクササイズ ・ペアストレッチ



広告

創業70年の実績
これまでも、これから

社員募集しています(未経験者可)



TOKIWA
Tokawa Electric Co., Ltd.

株式会社

トキワ電気

〒798-0084 宇和島市寄松甲1153番地1
TEL:0895-27-2333 FAX:0895-27-2224

実施場所 岩松公民館【津島町岩松】

- ▶ 実施日
毎週水曜日 13:30～15:00
- ▶ 個人負担金
500円/回
- ▶ プログラムの内容
・エアロビクス(リズム体操)
・筋力トレーニング



実施場所 ホープ【津島町高田】

- ▶ 実施日
毎週月曜日 14:00～15:00
毎週火曜日 14:00～15:00
毎週水曜日 14:00～15:00(座位)
毎週木曜日 14:00～15:00
毎週金曜日 14:00～15:00
- ▶ 個人負担金
2,000円/月
- ▶ プログラムの内容
・ストレッチ ・タオル体操 ・口腔体操 ・自重トレーニング
・ラジオ体操



【無料】北フジ送迎有

★会場の1つの曜日の申込で、同会場の他の曜日のコースにも追加料金は無料で参加できます。

2.専門教室

実施場所 デイサービスぼちぼち【高串】

- ▶ 実施日
毎週火曜日 9:00～10:45
毎週金曜日 9:00～10:45
- ▶ 個人負担金
無料、送迎500円/回
- ▶ プログラムの内容
・ぼちぼちタオル体操
・ロコモ予防体操
・歌謡体操 ・頭と指を使った認知症予防体操



有料送迎有

実施場所 ラポールデイサービス【恵美須町】

- ▶ 実施日
毎週木曜日 10:00～11:30
毎週木曜日 13:30～15:00
- ▶ 個人負担金
無料、送迎500円/回(※要相談)
- ▶ プログラムの内容
・音楽健康セッション
・認知機能低下予防プログラム
・シナプソロジー ・ロコモ体操



※有料送迎有



広 告



株式会社

玉川工務店

快適な生活空間の
お手伝いをいたします。

介護住宅

リフォーム工事

新築工事

宅地分譲

不動産業

榊形事務所

〒798-0067 愛媛県宇和島市榊形町3丁目1-1
TEL 0895-22-2842 FAX 0895-22-2801



実施場所

通所介護丸三【中央町】・宇和津公民館【妙典寺前】・鶴島公民館【文京町】・
南愛媛医療アカデミー【天神町】・祝森公民館【祝森】・高光公民館【高串】・
九島公民館【百之浦】・吉田公民館【吉田町東小路】・岩松公民館【津島町岩松】・
御槇公民館【津島町御内】

▶実施日（通所介護丸三）
毎週火曜日 14:00～15:30
毎週金曜日 14:00～15:30
毎週土曜日 9:45～11:15
▶実施日（宇和津公民館）
毎週火曜日 10:00～11:30
▶実施日（鶴島公民館）
毎週金曜日 13:30～15:00

▶実施日（南愛媛医療アカデミー）
毎週水曜日 14:00～15:30
毎週木曜日 14:00～15:30
毎週土曜日 14:00～15:30
▶実施日（祝森公民館）
毎週火曜日 13:30～15:00
▶実施日（高光公民館）
毎週月曜日 13:30～15:00
▶実施日（九島公民館）
毎週木曜日 13:30～15:00

▶実施日（吉田公民館）
毎週月曜日 13:30～15:00
毎週水曜日 10:00～11:30
毎週金曜日 10:00～11:30
毎週金曜日 13:30～15:00
▶実施日（岩松公民館）
毎週火曜日 10:00～11:30
毎週水曜日 10:00～11:30
毎週木曜日 13:30～15:00

▶実施日（御槇公民館）
毎週木曜日 10:00～11:30
▶個人負担金
無料
▶プログラムの内容
・柔軟体操 ・リズム体操
・ロコモ体操 ・筋力トレーニング



通所介護丸三



宇和津公民館



鶴島公民館



南愛媛医療アカデミー



祝森公民館



高光公民館



九島公民館



吉田公民館



岩松公民館



御槇公民館

実施場所 デイサービス ひまわり【明倫町】

▶実施日
毎週木曜日 10:00～12:00
▶個人負担金
無料
▶プログラムの内容
・口腔体操 ・有酸素運動
・転倒予防体操
・認知症予防トレーニング



実施場所 いこい本部2階【和霊元町】

▶実施日
毎週木曜日 10:00～11:30
▶個人負担金
無料
▶プログラムの内容
・ストレッチ ・脳トレ
・ロコモ体操 ・レクリエーション 他



実施場所 デイサービス施設光来園【保田】

▶実施日
毎週土曜日 14:00～16:00
▶個人負担金
無料
▶プログラムの内容
・ロコモ体操 ・嚥下体操
・認知症予防プログラム
・フラワーアレンジメント ・脳トレ



広 告

リフォーム＆小工事専門店

1dayリフォーム



ベルメルチェ

いろいろ いいしな

0120-16-1147

<https://www.1dayreform-berumeruche.com/>



ご相談お見積無料

お店で実物が見られます

ショールームは亀岡ガス裏手

宇和島市坂下津甲407-23

実施場所 **介護老人保健施設やすらぎの杜【保田】**

実施日
毎週火曜日 13:00～15:00
毎週水曜日 13:00～15:00
毎週金曜日 13:00～15:00

個人負担金
250円/回、送迎500円/回
（※旧市内のみ）

プログラムの内容
（火・水）・マシントレーニング（パワーリハビリ） ・マット運動
・手遊び、言葉の体操
（金） ・頭の体操 ・物忘れ防止プログラム



※有料送迎有

実施場所 **フィットネススクール ロコモK.O【宮下】**

実施日
毎週火曜日 14:30～16:00
毎週水曜日 13:00～14:30
毎週木曜日 14:30～16:00
毎週金曜日 13:00～14:30

個人負担金
無料、送迎300円/回（※旧市内のみ）

プログラムの内容
・体軸体操 ・自重筋力トレーニング
・ライフキネティック（脳トレ+運動） ・体成分分析+栄養指導



※有料送迎有

実施場所 **あさひ苑【三浦西】**

実施日
毎週水曜日 11:00～13:00
個人負担金
500円/回、
送迎1,000円/回（10km以上）

プログラムの内容
・真空調理の昼食 ・ロコモ体操
・レクリエーション



※送迎有

実施場所 **戸島離島交流レクセンター【戸島】**

実施日
毎週火曜日 10:00～15:00

個人負担金
500円/回、送迎島内無料

プログラムの内容
・ロコモ体操 ・バランスボール体操
・口腔ケア



※送迎有

実施場所 **嘉島集会所【嘉島】**

実施日
毎週火曜日 8:30～11:30
個人負担金
100円/回
プログラムの内容
・ロコモ体操 ・脳トレゲーム
・昼食 ・口腔体操



実施場所 **もみの木【三間町元宗】**

実施日
毎週月曜日 10:00～11:30
毎週水曜日 10:00～11:30
個人負担金
無料
プログラムの内容
・ストレッチ
・チェアエクササイズ
・筋トレ、ロコモ体操 ・口腔体操



実施場所 **ますほの里【津島町高田】**

実施日
毎週金曜日 10:00～11:30
毎週金曜日 13:30～15:00
個人負担金
無料、送迎300円/回（※要相談）
プログラムの内容
・ロコモ体操 ・口腔体操
・脳トレ ・勉強会（月1回程度）



※有料送迎有

実施場所 **リンフつしま【津島町上畑地】**

実施日
毎週火曜日 9:00～11:00
毎週水曜日 9:00～11:00
毎週金曜日 9:00～11:00
個人負担金
無料、送迎500円/回
プログラムの内容
・ストレッチ
・マシントレーニング（6種類） ・太極拳（座位）



有料送迎有

広告

株式会社 スローケア



デイサービス
ばちばち

宇和島市高串3番耕地359番1

TEL 0895-24-5656

FAX 0895-28-6025

地域に根付いた
建設会社を目指しています。

暮らしを共創建築する
株式会社 **創建カンパニー**
SOUKEN

〒798-0013 愛媛県宇和島市御幸町2丁目3-6

TEL:0895-49-2000

FAX:0895-49-2001

建設業許可：愛媛県知事許可（般-4）第17906号



創建カンパニー

検索

現地調査・御見積りは無料です！
お気軽にお問い合わせください！



ケアステーション ますほ

- 居宅介護支援事業所
- 介護付有料老人ホーム「ますほの里」
- 通所介護事業所
（デイサービス）「ますほの里」
- 通所介護事業所
（デイサービス）「あいなんの里」

宇和島市津島町高田甲2920番地1

TEL (0895) 20-8110 FAX (0895) 20-8113

4 ギヤマイレージ手帳について

- 宇和島市に住民票があり、宇和島市介護保険第1号被保険者(65歳以上)が対象です。
- 対象事業(健康づくり活動・元気づくりサポート活動)別に2種類の手帳があります。

ポイントをためるには

対象事業である下記活動へ参加されると、ポイントがたまります。

1 健康づくり活動(健康づくりポイント)

- うわじまギヤ健康体操への参加 → 1日1回 — **1ポイント**

うわじまギヤ健康体操の実施会場

- ①介護予防教室(生き活き教室) ②うわじまギヤ健康体操協力団体

※②の詳細はP16をご覧ください。

- 宇和島市老人クラブ連合会
及び各支部の事業への参加 → 1日1回 — **2ポイント**

※地区・単位老人クラブの事業はポイント対象にはなりません。

- 特定健診・後期高齢者健診
受診後、生活指導等を受ける → 1日1回 — **2ポイント**

- 市・後期高齢者医療の
歯周疾患検診結果の提示 → 1日1回 — **2ポイント**

【上限/年間60ポイント 3,000円】



広告

PROTECT×CHANGE
**Daiki O
AXIS**
株式会社 ダイキアクシス

宇和島市高串1-504-2
TEL.0895-24-5511
FAX.0895-24-5714
<https://www.daiki-axis.com/>

快適な生活と
美しい環境をつくる
お手伝い

濱
有限会社 吉田町清掃社

し尿汲取 浄化槽清掃 浄化槽管理
浄化槽施工 産廃収集運搬(汚泥)

〒799-3751
宇和島市吉田町沖村甲324番地1
tel/fax **0895-52-1730**

おかげさまで
100周年

<https://www.shinkin.co.jp/uwajima/>


宇和島信用金庫
—— この街が好き、この街と未来を拓く ——

2 元気づくりサポート活動(元気づくりサポートポイント)

● ボランティア活動

→ 1日1回 — **2ポイント**

【上限/年間100ポイント 5,000円】

元気づくりサポーターに登録し、連絡会等への参加が必要です。

→P18へ



手帳を失くしたら

ポイント手帳を紛失された際は、手帳の再発行は可能です。
ただし、それまで貯めていたポイントは消滅します。

たまったポイントの交換

- ポイント交換申出書(最終ページ)を記入し、手帳を宇和島市役所地域包括支援センターまたは、吉田・三間・津島支所福祉環境係へ提出します。
- ポイントの蓄積数に応じて、商品券等と交換できます。

広告



有限会社 浜口工務店

浜口工務店一級建築士事務所

人と環境にやさしい家づくり

新築工事・増改築工事・耐震診断・耐震改修・断熱改修・修繕工事
地震に大丈夫かな、暑さ寒さがひどいの、結露がひどいの、資金計画が不安などなど
ご相談ください。

TOTOリモデルクラブ店

宇和島市別当6丁目1番19号

TEL0895-22-2851 FAX0895-25-3160

E-mail hamakou@md.pikara.ne.jp

hamaguchi-koumu.co.jp



5 うわじまガイヤ健康体操協力団体

定期的に、うわじまガイヤ健康体操を実施する住民主体の団体のことです。

団体として参加できる要件

- ① 宇和島市に住民票がある65歳以上の方で2世帯5人以上で構成される団体
- ② 週に1回以上うわじまガイヤ健康体操を実施していただける団体
- ③ 地域住民に体操会場を開放している団体
- ④ 単位老人クラブのうち、うわじまガイヤ健康体操をおおむね月2回以上実施していただける団体

※介護事業所等法人格の団体は参加団体の対象となりません。

団体となるには

所定の様式により、宇和島市役所地域包括支援センターまたは、吉田・三間・津島支所福祉環境係への申請と、代表者(取りまとめ等をする人)が必要です。

※代表者には、ガイヤマイレージスタンプの貸与と、登録された方の出席表の記録、手帳へのポイント付与等をお願いいたします。

6か月以上体操を継続して実施いただいた団体には、活動のさらなる発展のために、4月から翌年3月までの参加者延べ人数に応じた団体応援金があります。
(申請手続きについては年度末にお知らせします)



広 告

老人福祉施設 いづみ

- 小規模特養 29床
- ショートステイ 10床
- 小規模多機能 9床

入居のお問い合わせ先

老人福祉施設 いづみ

随時、相談受付中!

〒798-0026 宇和島市泉町1丁目1番40号

TEL 0895-23-1030

〈事業主体・運営管理〉社会福祉法人 寿楽会
<http://jurakukai.jp>



特別養護老人ホーム 番城 29床
併設ショートステイ 10床

〒798-0085 宇和島市宮下甲143番地5

お問い合わせ

TEL 0895-65-9111

随時、相談受付中!

法人運営 | 社会福祉法人 寿楽会

年度の参加者延べ人数	団体応援金(年額)
200人未満	10,000円
200～999人	14,000円
1,000～1,499人	18,000円
1,500～1,999人	22,000円
2,000～2,499人	26,000円
2,500～4,999人	30,000円
5,000人以上	35,000円

今活動している団体が、どこで体操をしているか知りたい方はお住まいの地域の近所で実施している団体をご紹介します。(実施している団体 →P28)

詳しくは、宇和島市地域包括支援センターまでお問い合わせください。



広 告



Human Life

愛媛県指定福祉用具貸与・販売事業所
福祉用具<レンタル・販売> & 住宅改修
障害者(児)日常生活用具・補装具給付事業取扱

(株)ヒューマンライフ

なごむにーな 宇和島市朝日町3丁目6番22号
☎ 0120-756217 TEL 0895-23-8562 FAX 0895-23-8564



6 元気づくりサポーター（ボランティア活動）

元気づくりサポーターとは、地域包括支援センターに登録をし、地域で元気づくり活動を推進していく介護予防ボランティアです。

元気づくりサポーターの活動内容 ※活動時は、安全管理に十分留意しましょう。

宇和島市が主催する連絡会への参加

- ・年間3回程度を予定しています。(5月、11月、3月頃)
- ・学習会、宇和島ガイヤ健康体操及びロコモ体操の講習会、情報交換等を行います。

「うわじまガイヤ健康体操」を教える、協力団体でのお世話

たとえばこんなところで…

- ・定期的開催するサロン ・サロンにはなっていないが自主的に集まっている場
- ・自分が所属しているうわじまガイヤ健康体操協力団体 など

ちょこボラ

- ・近所の人等へのお助け、支えあいボランティア(ゴミ出し・買物の代行など)

施設ボラ

- ・医療機関で、レクリエーションをリード、参加者の見守りなど
- ※慰問目的で活動する場合は対象外

介護予防事業等への協力

- ・地域包括支援センターが実施する事業やイベント、認知症カフェ等に参加
 - ・利用していた生き生き教室で、準備や後片付け
- ※生き生き教室委託事業所の了解が必要

広告

フィットネススクール KIZUNA

ロコモK.O.

宇和島市「生き生き教室」はじまりました!

対象者: 65歳以上で宇和島市に住民票が有る方
曜 日: 火・水・木・金(いずれか週一回)
時 間: 火・木 14:30~16:00
水・金 13:00~14:30
料 金: 無料(送迎サービス1回300円/要相談)
内 容: 脳活性化運動・タッチパネル・ガイヤ体操など

スタッフ常駐時間

平 日	9:00~20:00
土 曜	9:00~18:00

年中無休 24時間営業

0895-49-5565

宇和島市宮下乙117-11(青葉台)

<https://www.locomoko.life/aobadai1>

【運営会社】株式会社エフォート

別当IC 宇和島道路

青葉台 Here

ローソン ●ビューティー
ルームタケダ

7 うわじまガイヤ健康体操

宇和島市が高齢者の方の元気づくり・介護予防のため「GAIYA ON THE RORD」の曲に合わせて作成した体操です。

リズムを感じながら、しっかり体を動かしましょう。

監修：フィットネスインストラクター 井門恵理子



「うわじまガイヤ健康体操」が日本健康応援サイト「ご当地健康体操100選」に登録されました。

● 日本健康応援サイト <http://www.kenkohub.jp/>

音楽(演奏・歌詞)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)
♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)
♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

立 ち



深呼吸①
深呼吸②



腹式呼吸①
腹式呼吸②

深呼吸繰り返ししながら、
手あげて、おろす、
後ろで手を組み、
ゆっくりと胸を張る。

目的・効果
胸のストレッチ



腕伸ばし①
手の平を前に
向けて押し出す。
手を握り、脇をしめて
引き寄せる。



腕伸ばし②
目的・効果
背中筋肉を動かす。



体幹を整える
肋骨から下腹にむけての
腹式呼吸。お。お。お呼吸で
体幹を整える

いす編



深呼吸①
深呼吸②

背筋をのばし、骨盤をたて
て座る



腹式呼吸①
深呼吸繰り返しながら、
手あげて、おろす、
後ろで手を組み、
ゆっくりと胸を張る。



腹式呼吸②
目的・効果
胸のストレッチ



腕伸ばし①
手の平を前に
向けて押し出す。
手を握り、脇をしめて
引き寄せる。



腕伸ばし②
目的・効果
背中筋肉を動かす。



体幹を整える
肋骨から下腹にむけての
腹式呼吸。お。お。お呼吸で
体幹を整える

音楽(演奏・歌詞)

おとし おとし
男子衆 女子衆 プーヤレに
せかされ

(どうてて こうてて
Dancing in the street)

テンヤワンヤだよ くり出す
あの娘は

(どがいも こがいも I
don't know what to do)

牛鬼かついで
(Warei Warei)

太鼓にうかれて
(Warei Warei) Ha!

(1・2・3・4・5・6・7)
Gaiya!

(1・2・3・4・5・6・7) Ha!

立 ち



右足前左足前に踏み出し、
揃える。

右前に踏み込み、
右手を引き寄せ、
左前踏込、左手引き寄せ。



足踏み

その場で8回足踏み。

右横、左横に踏み込む

右足を右横に踏み込んで
揃え、左足を左横に
踏み込んで揃える。



足踏み

その場で8回足踏み。

目的・効果

足部の筋力アップ。



足を後ろに引き、戻す。

右足を後ろに引き、
元に戻す。
左足を後ろに引き、
元に戻す。

ニーアップ

右膝を上げ、両手で
腿を2回たたく。
左腿を上げ、両手で
腿を2回たたく。



目的・効果

足部の筋力アップ。



膝曲げ①②

膝曲げ③④

浅く膝を曲げ伸ばし、
小休憩。

目的・効果

ふくらはぎの筋肉を鍛える

いす編



右足前左足前に踏み出し、
揃える。

右前に踏みだし
右手を引き寄せ、左前
踏込、左手引き寄せ。



足踏み

その場で8回足踏み。

右足左足を交互を横に、 踏みだし

足と同じ肘を曲げて
背中引き寄せる



足踏み

その場で8回足踏み。

目的・効果

足部の筋力アップ。



背筋をのばしてお辞儀を する

体幹を意識して背中を
鍛える



膝までニーアップ

右膝を上げ、両手で腿を
2回たたく。左腿を上げ、
両手で腿を2回たたく。

目的・効果

足部の筋力アップ。



かかとを上げる

かかとをしっかりあげ
小休憩。

目的・効果

ふくらはぎの筋肉を鍛える

広 告



家屋解体

家庭のゴミ

産業廃棄物

まずはお気軽にご相談ください!

有限会社 山本建設

☎ 0895-24-1417

〒798-0087 宇和島市坂下津甲407-169

山本建設

検索



音楽(演奏・歌詞)

商売繁盛 五穀豊穰

(行てみなはったか
Going to the 神社)

Mama & Daddy Brothers
& Sisters

(そうてて ええてて
Honkytonk tonight)

(Gaiya Gaiya Gaiya Gaiya
Gaiya)

Everybody dance to the
(Hippi hippy Shake)

(Gaiya Gaiya Gaiya Gaiya
Gaiya)

Do it, Say it,Everybody
can't stop

立 ち



右足前左足前に踏み出し、
揃える。

右前に踏み込み、
右手を引き寄せ、
左前踏込、左手引き寄せ。



足踏み

右周りに一周する。
(8歩で元の位置に戻る)

右横、左横に踏み込む

右足を右横に踏み込んで
揃え、左足を左横に
踏み込んで揃える。



足踏み

左周りに一周する。
(8歩で元の位置に戻る)



回旋右左

右、左と身体を回旋する。

目的・効果
回旋動作

移動2回

右に移動、手は、うすを
引くように。

目的・効果
肩甲骨をしっかりと動かす



回旋右左

反対方向同じこと



移動2回

いす編



右足前左足前に踏み出し、
揃える。

右前に踏みだし
右手を引き寄せ、左前
踏込、左手引き寄せ。



足踏み

その場で8回足踏み。

右足左足を交互を横に、
踏みだし

足と同じ肘を曲げて
背中引き寄せる



足踏み

その場で8回足踏み。



回旋右左

右、左と身体を回旋する。

目的・効果
回旋動作



手は、うすを引くように
右へ大きく。

目的・効果
肩甲骨をしっかりと動かす



回旋左右

反対方向同じこと



音楽(演奏・歌詞)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

♪(1・2・3・4・5・6・7・8)

(Gaiya Gaiya Gaiya Gaiya
Gaiya)

Everybody dance to the
(Hippi hippy Shake)

(Gaiya Gaiya Gaiya Gaiya
Gaiya)

Do it, Say it, Everybody
can't stop

立 ち



スクワット

肩幅に足をひろげ、
まっすぐ下に重心を
おとし、しこを踏むように
する。

目的・効果

脚力のアップ

ゆっくり4つで下

ゆっくり4つで上

かかとを揃え、
膝をくっつけて、
上にひきあげながら
身体を持ち上げる。



目的・効果

ふくらはぎ、
体幹の力アップ



手をぐるぐる

片端で、リズムを
とりながら
手をぐるぐる回す



回旋右左

右、左と身体を回旋し、
反対の手を出す。

移動2回

右に移動、
手は、うすを引くように。



回旋右左

反対方向同じこと



移動2回

いす編



椅子から正しく立ちあが
る(体幹を使って無駄な筋
肉を使わず機能的に立ち
あがる)

腰幅に足をひろげ、
体重を前にかけることで
お尻を浮かせる



目線の位置を変える

目線だけを上にし
そのまま立ち上がる

座るときは立ち上がりと逆

目線だけを下

お尻をつきだすように
ゆっくり降りる



手をぐるぐる

片端で、リズムを
とりながら
手をぐるぐる回す

目的・効果

正しい立ち上がりで日常
生活の筋力バランスを整
える



回旋右左

右、左と身体を回旋する。



手は、うすを引くように。



回旋左右

反対方向同じこと



音楽(演奏・歌詞)

おとこし おなごし
男子衆 女子衆 神輿が
走れば

(どうてて こうてて
Running on the road)

もみ込み 寄り込み
チャツリ 横掛け

(牛もめかして
Fighting in the ring)

牛鬼かついで
(Warei Warei)

太鼓にうかれて
(Warei Warei) Ha!

立 ち



右足前左足前に踏み出し、
揃える。

右前に踏み込み、
右手を引き寄せ、
左前踏込、左手引き寄せ。



足踏み

その場で8回足踏み。

右横、左横に踏み込む

右足を右横に踏み込んで
揃え、左足を左横に
踏み込んで揃える。



足踏み

その場で8回足踏み。



足を後ろに引き、戻す。

右足を後ろに引き、
元に戻す。
左足を後ろに引き、
元に戻す。



ニーアップ

右膝を上げ、両手で腿を
2回たたく。
左腿を上げ、両手で腿を
2回たたく。

いす編



右足前左足前に踏み出し、
揃える。

右前に踏みだし
右手を引き寄せ、左前
踏込、左手引き寄せ。



足踏み

その場で8回足踏み。

右足左足を交互に横に、
踏みだし

足と同じ肘を曲げて
背中引き寄せる



足踏み

その場で8回足踏み。



背筋をのばしてお辞儀を
する

右足を後ろに引き、
元に戻す。
左足を後ろに引き、
元に戻す。



膝までニーアップ

右膝を上げ、両手で
腿を2回たたく。
左腿を上げ、両手で
腿を2回たたく。



音楽(演奏・歌詞)

(Gaiya Gaiya Gaiya Gaiya
Gaiya)

Everybody dance to the
(Hippi hippy Shake)

(Gaiya Gaiya Gaiya Gaiya
Gaiya)

Do it, Say it,Everybody
can't stop

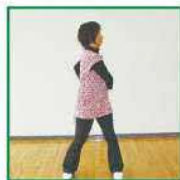
(Gaiya Gaiya Gaiya Gaiya
Gaiya)

Everybody dance to the
(Hippi hippy Shake)

(Gaiya Gaiya Gaiya Gaiya
Gaiya)

Do it, Say it,Everybody
can't stop

立 ち



回旋右左

右、左と身体を回旋し、
反対の手を出す。

移動2回

右に移動、
手は、うすを引くように。

回旋右左

反対方向同じこと

移動2回

回旋右左

右、左と身体を回旋し、
反対の手を出す。

移動2回

右に移動、
手は、うすを引くように。



回旋右左

反対方向同じこと

移動2回

いす編



回旋右左

右、左と身体を回旋する。



手は、うすを引くように。



回旋左右

反対方向同じこと



前の手はパー
胸の手はグー

前の手はグー
胸の手はパー

目的・効果

認知症予防。
手の複雑な動き



音楽(演奏・歌詞)

(Gaiya Gaiya Gaiya Gaiya
Gaiya)

Everybody dance to the
(Hippi hippy Shake)

(Gaiya Gaiya Gaiya Gaiya
Gaiya)

Do it, Say it, Everybody
can't stop

立 ち



手は頭、肩、
おしり、手拍子



同じこと。



同じこと。

目的・効果
認知症予防。
手と足の複雑な動き

いす編



手は頭、肩、膝、手拍子



下から逆に
足首、膝、肩手拍子



目的・効果
認知症予防。
手と足の複雑な動き



音楽(演奏・歌詞)

(Gaiya Gaiya Gaiya Gaiya
Gaiya)

Everybody dance to the
(Hippi hippy Shake)

(Gaiya Gaiya Gaiya Gaiya
Gaiya)

Do it, Say it,Everybody
can't stop

立 ち



前踏込、船漕ぎ



片足まえ手拍子、
足首上げ

前足、つま先あげ
手拍子



前踏込、船漕ぎ

左足から 同じ動き

最後ポーズ

目的・効果
足を動かしやすくする

いす編



かかとを上げる
つま先上げる

足首をしっかりうごかす。



4拍子から2拍子



足踏みに
手拍子を加え

足の動きと
手の動きを合わす



最後ポーズ

目的・効果
認知症予防。
手と足の複雑な動き



うわじまガイヤ健康体操協力団体一覧表

(令和4年2月現在)

【宇和島地区】

校 区	No	団体名	開催場所	開催日	体操以外の活動
明 倫	①	チェリー	明倫公民館	火(9:00~11:00)	生命の貯蓄体操
	②	あんずの会 夢	障害者福祉センターむつみ荘	金(13:30~15:30)	フォークダンス・フラダンス・銭太鼓等
	③	うわじまikiiki塾	障害者福祉センターむつみ荘	火(11:00~11:30)	学習療法認知症予防プログラム
	④	天赦体操会	天赦園公園	毎日(6:30~)	ラジオ体操
	⑤	長堀美月会	長堀集会所	火・土(13:30~14:30)	ラジオ体操
	⑥	ハツラツ長寿会	明倫公民館グランド	月・水・金(9:30~11:30)	グランドゴルフ
	⑦	ひまわり	山際集会所	土(9:30~11:00)	グランドゴルフ
	⑧	プリンセスプリンセス	明倫公民館	月(8:30~12:00)	生命の貯蓄体操
	⑨	明倫長寿会	明倫公民館	木(13:30~15:30)	輪投げ、カラオケ、健口体操
三 浦	⑩	あじさいクラブ(三浦)	天満集会所	木(7:30~)	ラジオ体操
	⑪	絆の会	安米集会所	月・金(19:00~19:30)	無
	⑫	桜会	西三浦公民館	水(13:00~15:00)	ロコモ体操・脳トレ・ゲーム等
	⑬	船隠老人クラブ	船隠集会所	日(9:00~9:30)	無
番 城	⑭	来村クラブ	寄松集会所	月(13:00~14:00)	ラジオ体操・懇談・笑会
	⑮	サロン「灯(ともしび)」	宮下団地集会所	金・土(13:30~)	輪投げ、ラジオ体操
	⑯	和み会	ふれあい広場	月~土(11:00~)	クロッキー・輪投げ
	⑰	しかたぐるーぷ	鹿田団地集会所	水・土(10:00~11:00)	ラジオ体操
	⑱	陽だまりの会	薬師谷集会所	水・毎月1日、15日(9:30~10:30)	サロン活動
	⑲	睦会	保田集会所	月・木(13:00~)	輪投げ・カラオケ・ベタンク(室内用)
	⑳	本川内桜会(老人クラブ)	本川内集会所	金(13:00~15:00)	座談会、バス遠足、会食会等
	㉑	みどり会	番城公民館	水(13:00~14:00)	サロン
	㉒	よります会	寄松集会所	第3土曜日(13:00~13:15) 第3土曜日以外(13:00~14:30)	輪投げ等
	㉓	寄松老人クラブ	寄松集会所	金(13:00~14:00) 第3土曜日(13:20~15:30)	輪投げ・お手玉投げ・茶話会
	㉔	ローズクラブ	番城福祉会館	月(10:30~) 火・木(13:00~)	健康体操・卓球
宇和津	㉕	宇和津地区老人クラブ連合会	宇和津公民館2F	火(13:00~13:30)	輪投げ
	㉖	サロンかくや	妙典寺前5区集会所	月(10:00~10:30)	食事会、折り紙、小旅行
鶴 島	㉗	これかた会(護法太鼓)	鶴島公民館	第1日曜日・毎週金曜日11:00~	護法太鼓
	㉘	追手門会	中央公民館	金(18:30~)	岳風会、詩吟
	㉙	交友会	交友館(下隣)	火・金9:00~、水13:30~	習字・着付・茶道・ハーモニカ
	㉚	チャレンジ	鶴島公民館	木(9:30~11:00)	生命の貯蓄体操
	㉛	栄町港老人クラブ	栄町港消防詰所2F	水(13:30~)	輪投げ
	㉜	なでしこ会	中央公民館	火又は水(9:40~11:30)	ヨガ(講師なし)
	㉝	ファイト	鶴島公民館	月(13:00~)	剣詩舞
	㉞	つるしま老人クラブ笑みの会	鶴島公民館	月・水(8:30~9:00)	輪投げ
石 応	㉟	白浜なかよしサロン	白浜集会所	火・金(18:00~) 土(13:30~)	サロン
九 島	㊱	九島クラブ	本九島クロッキー場	好天日(15:00頃)	屋外でクロッキー
	㊲	九島ほほえみクラブ	蛤2区老人の家	毎日(6:30~7:20)	ラジオ体操・脳トレゲーム・合唱
	㊳	小高島夕焼けサロンTHE男塾	島の保健室	金(15:00~16:00)	コグニサイズ・カラオケ・映画上映・料理等
	㊴	本九島体操教室・小高島	九島開発総合センター	月・水・金(15:00~15:30)	サロン
	㊵	本九島体操教室・ワイワイ	九島開発総合センター	月・水・金(13:00~13:30)	ラジオ体操・ゲーム・合唱
	㊶	百の浦 潮風さん	九島公民館	月・水・金(13:30~14:30)	ラジオ体操・健康体操・脳トレ・合唱
	㊷	恵美須町商店街	恵美須町商店街	毎日(8:30~)	ラジオ体操
天 神	㊸	あそび	パフィオうわじま	月(13:30~15:30)	ゲーム、輪投げ、トランプ、花札
	㊹	FTC	丸山公園 南庭球場	水・木・金(9:00~12:00)	硬式テニス
	㊺	元気クラブ	代表者自宅(大宮町)	月(10:00~11:00)	サロン
	㊻	ビューティ・ペア	丸山公園 南庭球場	月・火・木・金(11:00~11:30)	硬式テニス
下 波	㊼	シルバー	下波憩いの家	月・水・金(14:00~14:30)	無
遊 子	㊽	遊から会	遊から(甘崎)	木・金(10:00~11:00) 水(13:30~15:00)	お茶会
蔦 淵	㊾	蔦淵サロンちぎり	蔦淵公民館	月・木(14:00~14:30)	サロン活動
	㊿	ニューピンポン	蔦淵公民館	月・木(19:00~20:30)	卓球
和 霊	㊱	キャスルクラブ	和霊公民館	水(13:00~15:00)	ラジオ体操・タオル体操・ゲーム等
	㊲	けやき健康クラブ	和霊公民館、IPU短大	月・金・土(13:30~)	和霊小学生交通指導
	㊳	サッチャンの会	和霊公民館	木(13:30~14:30)	土曜日に夕食会(独居の方のみ)
	㊴	うわじまガイヤ健康体操 和霊体操クラブ	和霊公民館	水(11:00~12:00)	生命の貯蓄体操
	㊵	柿原クラブ	柿原自治会館	火・木(13:00~15:30)	輪投げ
	㊶	カラオケ同好会	伊吹団地集会所	日(12:00~15:00)	カラオケ・茶話会
	㊷	卓球ひまわり	和霊公民館	月(13:30~15:30) 木(10:00~12:00) 金(14:30~16:30)	卓球

【宇和島地区】

校 区	No	団体名	開催場所	開催日	体操以外の活動
和 霊	58	ドリームサロン	和霊公民館	火(13:30~15:00)	脳トレ
	59	フレンド	和霊公民館	月・金(9:30~11:30) 水(15:00~17:00)	卓球
	60	和霊いきいきクラブわなげ	和霊公民館	火(13:30~15:30)	輪投げ
住 吉	61	大浦老人クラブ	大浦自治会館	毎日(6:30~)	ラジオ体操
	62	手話サークルはまゆうの会	総合福祉センター3F	木(19:00~21:00)	手話
	63	ヨーガさつき	大浦自治会館	月(10:00~11:20)	ヨーガ
	64	ひばり	赤松集会所	月・木(13:30~)	神戸市「元気！いきいき！！体操」の一部
高 光	65	高光クロッケークラブ	高光クロッケー場	火・金(13:00~13:30)	クロッケー

【吉田地区】

校 区	No	団体名	開催場所	開催日	体操以外の活動
吉 田	66	御舟手いきいきサロン	御舟手集会所	月・水(9:00~10:00)	お茶会・おしゃべり・お手玉
	67	遠見会	君ヶ浦集会所	月(10:00~11:00) 火または木(13:00~14:00)	生け花教室・人権学習
	68	杏子クラブ	鶴間団地集会所前広場	土・日(13:30~14:30)	ラジオ体操・グランドゴルフ
	69	悠々クラブ	吉田公園ふれあいの館	土(13:30~)	クロッケー、輪投げ、カラオケ、花いっぱい運動、児童の登校指導
	70	吉田愛宕クラブ	元町集会所	月(14:00~15:30)	輪投げ・懇親会
	71	吉田陣屋クラブ	愛生寮横グランド	火・土(14:00~15:00)	クロッケー
	72	令和クラブ	鶴間団地集会所	火・木(13:30~14:30)	タオル体操・リハビリ体操・滑舌(早口言葉)
奥 南	73	あすなろ	吉田公民館	水(13:30~15:00)	体操
喜佐方	74	でちこんか会	内藤家倉庫 河内上公民館	月・木(13:30~14:30)	シニア体操
立 間	75	立間春秋クラブ	個人宅倉庫	月(13:00~14:00)	地区奉仕作業
玉 津	76	よってガイヤ	玉津公民館	火(13:30~15:00)	ストレッチ・リズム・筋力体操

【三間地区】

校 区	No	団体名	開催場所	開催日	体操以外の活動
三 間	77	いきいき健康体操「はなはな組」	迫目集会所	月(10:00~11:00)	笑いヨガ、レクリエーション、茶話会
	78	ゴールドグループ	協和ホームセンター	月・木(10:00~11:00)	ラジオ体操
	79	サツキ会	三間町隣保館	月(10:00~)	健康体操
	80	百笑会	小沢川集会所	月(13:30~14:00) 金(19:30~20:00)	ストレッチ・ラジオ体操・カラオケ
	81	元宗体操クラブ	元宗集会所	月・水・金(13:30~14:20)	ラジオ体操・ストレッチ・タオル体操
成 妙	82	大藤「ハッスルクラブ」	大藤集会所	水(13:30~15:00)	ラジオ体操他
二 名	83	ピンコロシャン	兼近集会所	月(11:00~12:00)	ストレッチ、ゲーム、ボランティア(清掃)、会食
	84	ニコニコB.B	波岡上組集会所	火・金(9:30~10:00)	ストレッチ、脳トレ他

【津島地区】

校 区	No	団体名	開催場所	開催日	体操以外の活動
清 満	85	あじさい(清満)	清満公民館	月・金(13:30~14:30)	無
	86	清重グループ	山財集会所	火・金(9:00~10:00)	無
	87	二重柿	岩淵集会所	月(13:30~15:30)	ラジオ体操
	88	野井	野井集会所	火・金(10:00~11:00)	茶話会、血圧測定
	89	増穂ガイヤ体操クラブ	増穂集会所	月・月1回金(13:30~15:00)	無
御 模	90	横川グループ	横川集会所	毎日(13:00~13:20)	老人クラブ活動(クロッケー)
	91	御内すみれ会	御模公民館	火・金(13:00~14:30)	無
岩 松	92	近家老人クラブ日の出会	近家集会所	火(9:00~10:00)	ラジオ体操
	93	津島手話サークルさざ草の会	津島福祉会館他	火(19:00~19:30)	手話
	94	宇和島市連合婦人会津島支部 ガイヤ体操	津島町保健センター	金・火(13:30~14:30)	ボランティア活動
畑 地	95	なでしこ	上模クロッケー場	月水金(16:00~)	クロッケー
	96	フラワーズ	津島保健センター	木(14:30~15:00)	生命の貯蓄体操
	97	宇和波会	旧曾根小学校グランド	毎日(13:00~)	クロッケー
下 灘	98	ガイヤ嵐	嵐集会所・クロッケー場	月・水・金(13:00~) 水(13:30~15:00)	クロッケー
	99	秋桜	塩定集会所	月(20:00~21:00)	自治会あん寺周囲の掃除
	100	ハネムーン	田島集会所	日・水(13:30~15:00)	輪投げ・ボールストレッチ
北 灘	101	北灘鶴松会ワナゲクラブ	北灘公民館	木(13:00~16:00)	輪投げ
	102	なかよレクラブ	北灘公民館	火(13:00~15:00)	卓球



医療機関マップ



山下クリニック

腎臓泌尿器科(人工透析)

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●

※火曜午後は検査・手術のため予約のみ
休診: 日曜、木曜午後、土曜午後

〒798-0062 宇和島市桜町1-38

TEL.0895-22-5030

FAX.0895-22-5031

医療法人

口羽外科胃腸科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~5:30	●	●	●	●	●	●

休診日 水、土午後・日・祝日

宇和島市津島町高田内547-1

TEL(0895)32-5000

FAX(0895)32-5198

肝臓は“物言わぬ臓器”と言われるように自覚症状がない場合が多く、肝臓の病気に特有の症状はありません。

また、肝障害の原因として、すぐアルコールを思い浮かべますが、恐ろしいのはウイルスによって引き起こされる場合です。

B型肝炎は、ワクチンが作られた為、いずれ根絶すると思われます。C型肝炎も抗ウイルス薬の登場により、完治が目指せる治療法が登場しました。

まずは保菌者かどうかの検査をお勧めします。もし陽性反応が出た場合、専門医と相談して、将来、肝臓癌にならないように注意しましょう。



物言わぬ臓器

肝臓



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。

ここは有料広告掲載ページです

清水内科・循環器内科

SHIMIZU INTERNAL MEDICINE CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝	休診日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●	水曜・土曜午後 日曜、祝日
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●	●	

駐車場11台有り

宇和島市御幸町2-6-3 TEL0895-22-1492 清水内科・循環器内科 宇和島 検索

骨粗鬆症

●予防と治療



骨粗鬆症の予防と治療は、適度な運動、カルシウムを含んだバランスの良い食生活、そして日光浴が基本になりますが、医療機関ではこれらに加え、薬物療法も行います。運動は激しいものではなく散歩程度が良いでしょう。一日30分以上は歩くように心掛けましょう。食事は牛乳などの乳製品を多く取り入れれば良いでしょう。日光浴も屋外に出て、夏なら日陰で30分程度、冬は1時間も浴びれば充分です。日光浴をすることでビタミンDが生成され、カルシウムの吸収を促してくれます。

糖尿病

予備軍も急増！
早めの対策を



糖尿病のこわいところは、重症になるとさまざまな合併症が現れることです。動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中、網膜症による視力障害・失明、腎症によるむくみや尿毒症・腎不全、神経障害による手足のしびれやインポテンツなど。

太らないことが予防の第一歩

・ファーストフードやスナック菓子を避け、油、砂糖、アルコールの余分なエネルギーのとりすぎに注意しましょう。
・血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維をとって。海藻類、きのこ類、根菜類、全粒粉のパンや玄米など。

ストレスによっても血糖値が上がります。

ストレスの解消とリラックスを心がけましょう。

心と体のリラクゼーション法

リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。口を軽くあけて、ハァーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然に任せ、吸ったら、またハァーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。



気持ちよく眠りにつくために

寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事でもできるだけ早めにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3~4時間前から、また、たばこも控えましょう。



編集後記

「宇和島市 生き活き教室（介護予防教室）・介護予防ガイドブック」は、宇和島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宇和島市と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「宇和島市 生き活き教室（介護予防教室）・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、宇和島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。

■「宇和島市 生き活き教室（介護予防教室）・介護予防ガイドブック」に掲載の行政情報は、令和4年1月末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。

宇和島市

2022年度版

生き活き教室 (介護予防教室)・ 介護予防ガイドブック

令和4年4月発行

発行

宇和島市役所／株式会社サイネックス

制作

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4年3月1日現在の情報です。

無断で複写、転載することとはご遠慮ください。



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。