

## 健康資源の一覧(南部)

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
1	南部	社会福祉法人慈恵会 「はつらつリフレッシュ講座」	廣田 加代子	077-584-2156	077-585-5766	kyotaku-sc@yuinosat.o.or.jp	40	第2木曜14時から開催。守山市内に住む60歳以上の方を対象に、健康増進と筋力アップ、認知症予防を目指して、百歳体操・口腔ケア・脳トレーニングを行う。	運動 介護予防 認知症対策	今後開催日を増やす予定です。
2	南部	中五ゆうゆう会	中村 輝也	077-564-7642	077-564-7642		40	町内高齢者の体力維持、強化に止まらず、頭脳的若さの維持、社会参加を促進する事業に取り組んでいる。 介護予防体操(いきいき百才体操など)、健康麻雀、茶話会、パソコン教室を毎週または隔週に実施し、他に年数回 バス旅行、昼食会、グランドゴルフ、講演会なども行っている。	介護予防	
3	南部	六条清流クラブ	辻川 淳治	077-589-2058	077-589-2058		28	みんなで始めよう!!介護予防と平成25年5月に百歳体操会をスタートした。“いつまでも元気”を目指し、筋力・体力の維持 向上に取り組んでいる。体操後のおしゃべりで会員相互の交流、親睦を深めている。	介護予防	健康づくりは維持するのが大切で、“待ち遠しい”“楽しい”クラブを目指している。
4	南部	野洲市市三宅福寿会	脇坂 祐昭	077-587-1511			230	グランドゴルフ、輪投げ、誕生会、カラオケ大会、有志による健康体操	運動 介護予防	

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
5	南部	大中小路 いきいき百歳体操ク ラブ	西村 貞子	077-587-1329			(会員22) 常時10	1. 週1 9:40～テレビ体操、ラジオ体操、 第三ラジオ体操10:00～いきいき百歳体操 →のち、腹式呼吸→ふくらはぎ運動→片足立 ち→1分づつ運動→終了10:40で体力、筋力 UP、ロコモ予防をめざす。 2. 月1回(冬期を除く)グランドゴルフ 3. 時々の食べ会 他に ・包括支援センターの体力測定 ・橘大学理学療法科による体力知 力? (認知)測定	介護予防	公民館に行く楽しいという時間にし たい。するとみんな家から進んで出る ようになる。①運動②知的作業③コ ミュニケーションをとる →場所にした い。 その為に、県下の他のグループが 取り組んでおられることを知りたい。その 内容の小冊子を是非とも作ってほし い。その中から、自分達が出来ること を取り入れていきたい。長浜のグルー プのタオル体操や頭の体操を教えて ほしい。 たまには県から人を派遣していただ けるとマンネリ化を打破できるかもしれ ません。上記の事を続けていけば、村 全体が和気藹藹となり、体力増進 ロ コモ予防 認知予防へとつながって いくと思うのです。ご指導くださいませ。
6	南部	葉山シニアクラブ	奥村 猛	077-552-4477	077-552-4477		53	毎週水曜日に百歳体操を実施している。毎月 第1木曜日に公民館を開放して料理教室や麻 雀、カラオケ等を実施している。毎月第4木曜 日に公園や近くのグランドゴルフ場でグランド ゴルフを楽しんでいる。2ヶ月毎に公民館で健 康講座や音楽会等昼食をとりながらの懇親会 をしている。	介護予防	高齢になって一番困ることは認知症 になる事と寝たきりになる事だと思 うので、そうならない為の情報を発信 することが大事であり、機会あるごと に周知するようにしている。
7	南部	愛慈彩の会 (あじさいのかい)	田口 忠幸	077-588-1657			55	週一度の「いきいき百歳体操」や隔週のグ ランドゴルフ大会、おおむね年4度の「健康講座」 などで健康の維持増進と親睦を図っている。	介護予防	
8	南部	チャンポン亭総本家 水保店	後藤 高之	077-584-3262	077-584-3262		13	野菜たっぷりヘルシーラーメン	栄養	地産地消を取り入れていく方針を進め てます。
9	南部	浅柄野いきいき元気 会	大宮 拓男	077-558-2005	077-558-2005	oh38- bre@za.ztv.ne.j p	11	介護予防事業として「いきいき百歳体操」「グ ランドゴルフ」健康推進事業として、健康推進員 の協力を得て「健康食事(例:減塩)の試食」そ の他、「外出食事会」などで、運動能力や筋力 の維持と親睦をはかる。	介護予防	高齢者(80代)向けの簡単な準備体 操・柔軟運動などのDVD映像が有れ ば教えて下さい。

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
10	南部	NPO法人 篠原シニアネット	吉田 英一郎	077-586-0582	077-586-0582		18	①いきいき百歳体操を毎週金曜日に行っています。 ②月1回「ふれあいサロン」開催。	介護予防	テレビ等の取材は参加者に計画を 図ってからですが…
11	南部	公益社団法人長寿 社会文化協会ポイン ト ほっとケアまほろば	高倉 幸次	077-562-5357	077-562-5357	koushou@iris.eon et.ne.jp	12	<認知症予防プログラム>体力・脳力測定や体 操・脳トレの実施や年1回程度の歩こう会。 認知症予防の健康麻雀(賭けない・吸わない・ 飲まない)／月2回	介護予防	健康の前提条件の1つに持続可能な 資源の必要性が挙げられる。地域の 人と人が互いに支えあえる地域支援 を基にしたインフォーマルな社会資源 の構築と支援が必要であり、その社 会資源を活用して健康づくりを推進す ることが大切だと思います。
12	南部	ひるた曳山保存会	南 俊胤	077-589-3020			100	《背景》毎年行われる兵主大社例大祭の前に 自治会内で氏神のうち祭りがあり集落を高齢 者と若者が曳山を巡行し、囃子を演奏する。 夏祭りでは囃子の演奏披露、電飾の曳山展 示を行う。 保存会は6年くらい前よりはじめた。祭り、曳 山を伝承するため。それまでは家庭で部品を 預かって組み立てていた。 囃子練習を月2回行っている。ほぼ60歳以上 で高齢者の生きがいづくりを担っている	介護予防	おはやしの練習の取材等してもらおうと ありがたいです。
13	南部	比留田ボランティア きずなの会	中島 勝	077-589-2882			48	◎高齢者福祉活動(介護予防・健康増進)25 人～30人／1回 「きらくサロン」毎週木曜日(いきいき百歳体 操、物づくり、カラオケ、おしゃべり会等を実 施) ◎その他、児童福祉、地域安全支援活動を実 施	介護予防・その他	「いきいき百歳体操」に中高年の男性 の参加を増やす方法が課題です。
14	南部	草津市農業協同組 合 農畜産物交流セン ター草津あおばな館	村井	077-568-5000	077-568-5003		23	草津の野菜を使った弁当を販売し、とくに愛彩 野菜をメインに工夫しています。	栄養	健康体操はどこでもあるかと思うので すが、野菜のうた“くさつ三彩のうた” を使って野菜をイメージした体操を草 津市から全日へ広めたい。さかなくん がいるように「やさいくん」を誕生させ て、全日に野菜を食べて健康になる 国づくりがしたいです。

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
15	南部	ファーマーズマー ケットおうみんち 地 域食材バイキング	伊庭本 浩孝	077-585-8318	077-585-7774		30	地産地消を基本に日本型食生活で和食中心 に提案し、昔からの食の安全(すべて手作り) をモットーに運営し、アレルギー物質の相談や 食品の持つ機能性等についても薬膳メニュー をとりいれるべく努力しています。	栄養	
16	南部	野洲市青年農業者 クラブ	小森 貴夫	事務局 中主宮農業セン ター松田さん 077-589-2901	077-589-3059	なし	19	25～35歳の農業者団体。h26年よりひまわり 迷路を設置し(夏限定)、今年は6日間で3,400 人を集客。子供からお年寄りまで楽しみながら 地域農業への関心を高めていただくことを目 標に、同イベント会場で、野菜を販売し、食の 安全安心をアピールしています。 また、地元の幼稚園への支援として、ジャガイ モ植え・収穫・調理を行う活動をしています。	栄養 (野菜摂取促進) (食育活動支援)	
17	南部	ダイキンレクザムエ レクトロニクス(株)	西尾 元志	077-565-8954	077-565-2850	junpei.hashimoto @grp.daikin.co.jp	350	従業員による健康推進活動を実施。 毎月各職場に「推進員」が出向き、正しいラジ オ体操の動きを確認することにより、従業員に その効果を実感してもらっています。 また、昼休み等を活用し、健康推進に関するD VDを放映し、従業員の意識向上を図っていま す。	栄養 (給食施設を活用した健 康づくり) 運動	
18	南部	ファーマーズマー ケットおうみんち 地域食材バイキング	伊庭本 浩孝	077-585-8318	077-585-7774		30	地産地消を基本に、和食中心、手作りの食事 をレストランで提供しています。食品の持つ機 能性等を考え、薬膳メニューをとりいれるなど 努力しています。 H26～敷地内の喫煙場所を人通りの少ない場 所へ移動し、受動喫煙の防止に努めていま す。	栄養 (野菜摂取促進) 禁煙 (受動喫煙対策)	