

## 健康資源の一覧(湖北)

| 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<br>(栄養・運動・喫煙対策・<br>介護予防・その他)  | その他 |
|----|----|----------------------------------|-------|--------------|--------------|--|-----|---|---------------------------------------|-----|
|    |    |                                  |       | 電話           | FAX          | メールアドレス  |     |   |                                       |     |
| 1  | 湖北 | ハヤミ工産(株)                         | 速水 一生 | 0749-82-5366 | 0749-82-2140 | <a href="mailto:kenji@havami.co.jp">kenji@havami.co.jp</a>                   | 86  | 年1回健康診断を実施しています。<br>保健指導を行っています。<br>分煙対策の実施、喫煙場所を設置(屋外)、屋内は禁煙としています。  | 栄養・喫煙対策                               |     |
| 2  | 湖北 | パナソニック(株)エ<br>コソリューションズ社<br>米原工場 | 山内 進  | 0749-52-3121 | 0749-52-3849 | <a href="mailto:umeda.yumi@ip.panasonic.com">umeda.yumi@ip.panasonic.com</a> | 71  | ・禁煙デー(年1回)実施し、それに合わせて<br>様々なイベントを行っています。完全分煙<br>・ウォークラリー開催(年2回)職場や家族、友<br>人との懇親と、健康増進を目的として開催して<br>います。<br>・体力チェック(年1回)<br>・メンタルヘルスセミナー開催(年1回)<br>・ヘルスアップ食堂(社内認定)減塩、野菜12<br>0g~カロリー~700kcal等々 | 栄養・運動・喫煙対策・介<br>護予防・その他(メンタル<br>疾患予防) |     |
| 3  | 湖北 | 西浅井フォークダン<br>ス                   | 橋本幸子  | 0749-88-0855 | 0749-88-0820 |  | 20  | 格技場にて、月2回フォークダンスをしている。<br>転倒体操毎週1ヶ月4回木曜日に行っている(サ<br>ロンは、月に1回)   | 運動・介護予防                               |     |
| 4  | 湖北 | 下余呉ふれあいクラ<br>ブ                   | 堀江 禮子 | 0749-86-2347 | 0749-86-2152 | <a href="mailto:nm7530@wondernet.ne.jp">nm7530@wondernet.ne.jp</a>           | 45  | 毎週金曜日の午前9時30分~11:00まで、<br>地元の会館で体操を中心としたふれあいの場<br>をもっています。ヨガ教室・体力測定・おでか<br>けサロンもします。年間40~50回の活動で<br>す。広報もあります。  | 運動・介護予防                               |     |
| 5  | 湖北 | 加納新町体操クラブ                        | 保正 佳信 | 0749-63-5714 | 0749-63-5714 | <a href="mailto:hosho1112@let.o.eonet.ne.jp">hosho1112@let.o.eonet.ne.jp</a> | 18  | 市がすすめる転倒予防教室にそった健康体<br>操や認知症予防体操など(京大の先生の)や<br>名大の医学部の進める体操などをとり入れて<br>月2回で行なってます。  | 運動・介護予防                               |     |

| NO | 圏域 | 団体名                                       | 代表者   | 電話           | FAX          | メールアドレス  | 会員数 | 活動および取り組みの内容  | 重点事項の分類<br>(栄養・運動・喫煙対策・<br>介護予防・その他) | その他 |
|----|----|---|-------|--------------|--------------|--|-----|---|--------------------------------------|-----|
| 6  | 湖北 | 転倒予防こうばん教室                                | 西田 光子 |              |              |  | 13  | 月2回第1第3火曜日午前10時～11時体操をしています。その後、歌を5～6曲大きい声で唄っております。   | 運動・介護予防                              |     |
| 7  | 湖北 | リハビリデイ樂りら                                 | 前川 直美 | 0749-50-7449 | 0749-50-7367 | <a href="mailto:info@raku-rira.jp">info@raku-rira.jp</a>                         | 4   | 本来はデイサービスなので、介護認定を受けておられる方が対象ですが、認定を受けておられない方やデイサービスを卒業された方も自費利用というかたちで、来て頂くことができます。主に、マシン等を使った筋力トレーニング、歩行力up、機能回復訓練、認知症予防トレーニングを行っています。  | 運動・介護予防                              |     |
| 8  | 湖北 | 介護健康用品のクローバー                              | 中村 真理 | 0749-52-8787 | 0749-52-8814 | <a href="mailto:info@nobreak.jp">info@nobreak.jp</a>                             | 4   | 排泄用具の情報の館(ミニむつき庵)として失禁に対する予防と失禁に対する家族介護・当事者向け介護教室の開催と相談・商品提案  | 介護予防・その他                             |     |
| 9  | 湖北 | 米原市近江地域福祉センターやすらぎハウス<br>デイサービスセンターやすらぎハウス | 宮野 節児 | 0749-52-4393 | 0749-52-5294 | <a href="mailto:yasuragi-house@view.ocn.ne.jp">yasuragi-house@view.ocn.ne.jp</a> | 23  | ・地域福祉センター・・・おおむね65才以上の高齢者を対象に「筋肉回復計画」として、介護予防トレーニングマシンを使い筋力アップしていただいている。月～土、10時～12時、講習会毎月20日<br>・デイサービスセンターやすらぎハウス・・・デイサービスの利用者にやすらぎハウスの広い館内を歩行してもらいトレーニングマシンや平行棒を使い筋力アップに取り組んでいます。目的は介護度の改善を図り自立度を高めること。「筋力回復計画」 | 運動・介護予防                              |     |
| 10 | 湖北 | 浅井てんとうむしクラブ                               | 伊吹 定一 | 0749-74-1727 | 0749-74-1727 |  | 30  | 毎週木曜日10時から(年間予定表による)浅井文化ホール小ホールにて。特に筋トレ脳トレ体操エクササイズ  | 運動・介護予防                              |     |

| NO | 圏域 | 団体名                   | 代表者    | 電話                          | FAX          | メールアドレス                        | 会員数 | 活動および取り組みの内容   | 重点事項の分類<br>(栄養・運動・喫煙対策・<br>介護予防・その他) | その他 |
|----|----|-----------------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------------------|-----|--|--------------------------------------|-----|
| 11 | 湖北 | 春近いきいき体操<br>春近町おしゃべり会 | 千代鶴 富子 | 0749-62-3616                |              | naotomi27@hb.t<br>pl.jp        | 14  | ・いきいき体操<br>毎週1回(水曜日)午後1時半から3時まで春近<br>会館で主に「きやんせ体操」をしている。年2<br>回、春は花見、年末は忘年会で食事会と余興<br>をする。(第1・3水曜日は運動指導員による<br>(肥満先生)体操、他週はビデオできやんせ体<br>操、リズム体操(京大の田辺先生)も実施)<br>・おしゃべり会<br>月1回会議所で健康食をみんなで作って試食<br>し、談笑する。年間行事は、いきいき体操とと<br>もに、花見、忘年会の他に、フラワーアレンジ<br>メント、手芸品作り等を行う | 運動                                   |     |
| 12 | 湖北 | 法連操                   | 狩野 正章  | 090-2107-3291               |              |                                | 10  | サロンを実施<br>転倒予防体操、コミュニケーションを目的に実<br>施している。<br>毎月2回(第2・4水曜日)   | 運動                                   |     |
| 13 | 湖北 | 細江ごんせ体操               | 塚田 保   | 0749-72-3833                |              |                                | 21  | 月2回、第2・4木曜日<br>PM 1:30~3:00まで、田辺先生にお願いし<br>ています。<br>体操、懐かしのメロディを歌っている。   | 運動<br>その他(認知予防)                      |     |
| 14 | 湖北 | 集福寺<br>健康体操教室         | 熊谷 みよこ | 藤田 義雄<br>(0749-88-<br>0506) |              |                                | 7   | 毎週水曜日 午前10時~、午後8時~<br>きやんせ体操をしている  | 運動                                   |     |
| 15 | 湖北 | 和楽の郷                  | 川村 英子  | 0749-62-7700                |              |                                | 8   | 4月初めに一年間の予定を皆さんで話し合い<br>ます。<br>きやんせ体操、唄う、野山の散策、踊り、お地<br>蔵さんの前掛作り(18体)、サロン、会館清掃、<br>DVDを見ながら体操をしています。   | 栄養<br>運動<br>介護予防                     |     |
| 16 | 湖北 | ヘルス・アップグ<br>ループ       | 長谷川 順二 | 0749-73-3578                | 0749-73-3578 | rumw47299@gai<br>a.eonet.ne.jp | 5   | ながはまきやんせ体操、転倒予防体操(初級<br>編)をテレビに映しながら実施している。<br>毎週1回木曜日、中野町公民館にて午前9時<br>~11時まで2時間活動。<br>途中10分程度2回休憩あり。雑談をして親睦<br>を図っている。  | 運動                                   |     |

| NO | 圏域 | 団体名                 | 代表者            | 電話           | FAX          | メールアドレス  | 会員数                | 活動および取り組みの内容   | 重点事項の分類<br>(栄養・運動・喫煙対策・<br>介護予防・その他) | その他 |
|----|----|---------------------|----------------|--------------|--------------|--|--------------------|--|--------------------------------------|-----|
| 17 | 湖北 | 生き生き体操              | 橋本 幸子          | 0749-88-0855 |              |  | 15                 | 健康づくり<br>初めにラジオ体操をしてから長浜きんせ体操をテレビを見ながらしております。皆喜んで集まっています。  | 運動                                   |     |
| 18 | 湖北 | 中ノ郷元気クラブ            | 三段崎 俊子         | 0749-86-3121 | 0749-86-3121 |  | 20                 | 介護予防体操、リズム体操をすることで運動能力、筋力アップを図り、お口の体操で雑談親睦を図っています。<br>月2回(第2・4木曜 13:30~15:30)<br>高齢者福祉センターで。   | 介護予防                                 |     |
| 19 | 湖北 | 明生会元気クラブ            | 阿閉 幸子          | 0749-85-3613 | 0749-85-3613 | <a href="mailto:a.chico.moru-1125@docomo.ne.jp">a.chico.moru-1125@docomo.ne.jp</a>     | 10                 | 転倒予防教室の支援後、きんせ体操を中心に運動能力、筋力アップを図り、親睦を図る場とする。<br>月3回(第2・3・4火曜日)公民館で開催   | ②運動に関すること                            |     |
| 20 | 湖北 | 鳥羽上北町<br>転倒予防教室     | 北村 敦子<br>北村 都子 | 0749-62-7913 | 0749-62-7913 |  | 24                 | 介護予防体操、レクリエーション、リズム体操などを行うことによって親睦をはかりながら体力作りをする。  | 介護予防                                 |     |
| 21 | 湖北 | 分木町健康体操教室           | 武藤 実           | 0749-62-5946 | 0749-62-5946 | <a href="mailto:maikeru@za.ztyv.ne.jp">maikeru@za.ztyv.ne.jp</a>                       | 20                 | 毎月第1・3火曜日、10時~11時30分<br>馬場先生による3B体操、クリスマス会<br>参加者は75~95才までが参加しています。  | 運動                                   |     |
| 22 | 湖北 | 六荘地区介護予防<br>サポーターの会 | 友田 悦子          | 0749-63-1369 | 0749-63-1606 | <a href="mailto:etsuchan-mypace1238@docomo.ne.jp">etsuchan-mypace1238@docomo.ne.jp</a> | 40                 | 毎月2回六荘公民館にて「きんせ体操教室」を実施。会費は月500円。<br>栄養指導や調理実習(市の出前講座)、ラフターヨガ、口腔ケア、認知症予防など。<br>毎回30人+スタッフ10名で楽しく行っている。                                 | 栄養<br>運動<br>介護予防                     |     |
| 23 | 湖北 | 高月いきいきクラブ           | 前畑 稔           | 0749-85-5258 | 0749-85-6691 |  | 51<br>(男5、<br>女46) | ・週1回(木曜日)、9:30~11:00頃まで、転倒予防体操を公民館で実施。<br>・年間3回の体力測定会の実施<br>・年1~2回の全員での食事会、レクリエーション、おしゃべり会の実施。<br>・ほとんど毎回くらいサポーターさんの指導で、顔と体の機能体操をしている。 | 運動<br>介護予防                           |     |

| NO | 圏域 | 団体名         | 代表者   | 電話            | FAX          | メールアドレス | 会員数 | 活動および取り組みの内容   | 重点事項の分類<br>(栄養・運動・喫煙対策・<br>介護予防・その他) | その他 |
|----|----|-------------|-------|---------------|--------------|---------|-----|--|--------------------------------------|-----|
| 24 | 湖北 | 日の出GBクラブ    | 廣部 正夫 | 0749-63-5053  |              |         | 21  | 毎週水曜日に会議所に集まって、転倒予防体操を実施しています。   | 運動                                   |     |
| 25 | 湖北 | レーク伊吹農業協同組合 | 高橋 賢一 | 0749-52-6520  | 0749-52-0534 |         | 253 | ・館内の禁煙<br>・健康診断結果に基づく事後指導の実施<br>・ウォーキングの推奨   | 運動<br>喫煙対策                           |     |
| 26 | 湖北 | 金曜クラブ       | 伏木 保士 | 0749-74-1071  | 0749-74-1071 |         | 7   | ラジオ体操、地域情報交換、おしゃべり   | 運動                                   |     |
| 27 | 湖北 | 御館元気クラブ     | 八若 暁  | 090-8983-7864 |              |         | 20  | 介護予防体操レクレーションダンスをすることで、運動能力・筋力アップを図り、親睦を図る場とする。<br>ともに、コグニサイズを実施し、脳と体の機能アップを行っている。<br>自治会館で毎週金曜日に開催。 | 運動<br>介護予防                           |     |