



# どれみケア長浜

元気に毎日を楽しもう！

音楽は毎日を彩り豊かに変えるエッセンス。

耳から入った音楽は、脳へと伝わり全身に影響を及ぼし、

感情や認知能力を活性化させる作用があります。

音楽を日常に取り入れ、彩りのある毎日を楽しみましょう！

## 音楽介護予防プログラムの特長

確かな演奏技術・指導力を持った

音楽専門講師によるオリジナルメニュー♪

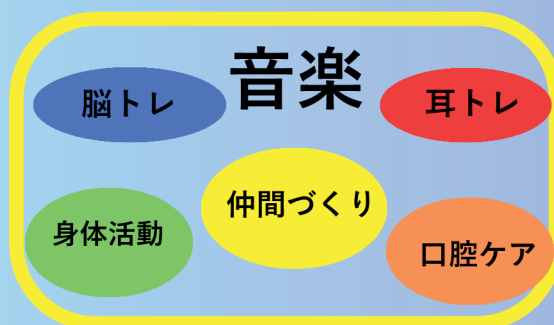
音楽の持つ力を最大限に活かして

楽しく・自然に・飽きることなく取り組めるプログラムを提供します



### ●音楽が人間に与える影響

- ・喜び、悲しみ、怒り、安らぎ、楽しさなどの様々な感情を引き出す
- ・気分が高揚しやる気が出る（モチベーション効果）
- ・リズムやテンポに乗ると自然と体が動きだす（運動の誘発）
- ・過去の記憶や体験を思い出すきっかけになる（記憶の喚起）
- ・コミュニケーションの手段となる（社会的つながりの形成）
- ・意識して「聴く」という習慣づけ（耳を使っていると脳が衰えない）



音楽にはポジティブなエネルギーを生む力があります  
音楽の力で、より豊かで充実した未来をつくりましょう！

# プログラム実施例

## 🎵 ウォーミングアップ

手遊び・指遊びなどのレクリエーションやストレッチを行い心身の状態を整えます

- 身体の各部位を使う事で、脳への刺激を与えます
- 生演奏に合わせて行うので気分も高揚していきます
- 脳や各感覚器官の認知力維持向上につながります



## 🎵 呼吸法・口腔体操

心肺・口腔・嚥下機能のトレーニング

- 様々な楽曲とあわせて行うことで、楽しみながら各機能の維持向上を図ります
- 腹式呼吸、胸式呼吸等の専門的な呼吸法が学べ、意識することで日常生活でも手軽にトレーニングができるようになります



## 🎵 歌唱

唱歌、童謡、演歌、1940～70年代に親しまれた曲、おなじみの曲や季節の歌を中心に生伴奏にあわせて歌います  
「歌う」ことで、脳への血流UPや普段より多くの肺活量を使う、といった健康効果が得られます

- 心肺・口腔・嚥下機能のトレーニングにつながります
- 楽曲にまつわる思い出や豆知識が話題になりコミュニケーションが生まれるキッカケに!
- リクエストもOK! 皆さんいっしょに楽しめます

## 🎵 合奏

様々な楽器演奏に取り組みます。  
音楽経験のない方でも簡単にできるように編曲された曲でアンサンブル奏をします

- 講師の指導・リードがあるので誰でもできるようになります
- 適度な緊張感と、演奏後の達成感が味わえます



★トーンチャイムやハンドベル等様々な楽器をご用意しています



## 🎵 身体活動

音楽に合わせて歌ったり器具を使いながら、無理なくできるストレッチや上肢・下肢運動を行います

→運動が苦手な方でも無理なく楽しみながら身体を動かせるプログラム

→様々な音楽にあわせた動作なので、自然と体が動かせ、あきることありません



★オリジナルの健康楽器「ミュージックフープ」

## 🎵 鑑賞

音楽の専門技術をもつ講師による生演奏をお楽しみいただきます

普段の生活ではなかなか触れる機会の少ないライブ演奏をご鑑賞いただき、心身をリラックスしていただきます

## Q&A よくあるお問合せ

### ●音楽の経験がまったくありません。ついていけるでしょうか？

音楽技術や知識がなくても十分楽しめます。音楽が嫌いでない限り、楽しく心身の健康維持・向上を目指すことができるプログラムです。

### ●耳が遠くなってきていますが大丈夫ですか？

聴力は加齢とともに下降していきませんが、意識して「耳を使う」事で脳の衰えは防止できます。音の少ない状況に慣れてしまうと耳からの脳への刺激がなくなり、認知症リスクが高まります。耳が遠くなってきたと感じておられる方にこそ、「聴く」習慣づけのためどれみケアに来ていただく事をオススメします！

### ●見学・体験はできますか？

もちろん可能です♪施設に来ていただき、会場見学やプログラムを実際に体験していただけます。お問合せお申込みについての詳細は裏面をご確認ください。

### ●送迎はありますか？

下記の区域にて送迎を行っております。

八幡中山町、神照町、新庄寺町、新庄馬場町、新庄中町、森町、相撲町、十里町、祇園町、列見町、鐘紡町、末広町、殿町、公園町、港町、大島町、北船町、南呉服町、元浜町、三ツ矢元町、三ツ矢町、分木町、中山町、一の宮町、八幡東町、宮前町、高田町、南高田町、朝日町、三和町、地福寺町、弥高町、四ツ塚町、平方町、勝町、平方南町、大戊亥町、下坂浜町、下坂中町、口分田町、山階町、川崎町、小堀町、宮司町、室町、大辰巳町、大東町、永久寺町

＊エリア外は応相談

## 施設概要

サービス種類	活動支援型通所サービス
事業所名	音楽療法特化型ミニデイサービス どれみケア長浜
住所	長浜市八幡中山町477 風の街ビル3F
事業所番号	25A0332865
設立	令和7年4月1日
管理者	藤川幸久
電話番号	0749-63-7311
対象者	要支援認定の方、事業対象の方、ほか
定員	15名
実施曜日	毎週火曜・木曜
利用時間	9:00 オープン 9:30~11:30 プログラム活動（12:00クローズ）
定休日	年末年始休業/ゴールデンウィーク休業/お盆休業

## 利用料金

基本料金表

利用区分	単位	利用者お支払い金額	
		1割負担額	2割負担額
送迎なしの場合	286	286	572
送迎利用の場合	380	380	760

(円/利用回数)

※利用回数に応じた月毎のお支払いとなります。

※お支払いは毎月26日（休日の場合は翌営業日）にご指定の口座よりお引落しさせていただきます。

## アクセスマップ

長浜市八幡中山町477風の街ビル3階



## ご利用までの流れ

### ●無料体験・見学について

まずはお気軽にお問合せください

実施会場にご来場いただき、実際のプログラムを体験していただきます

施設概要、利用規約についての詳細をスタッフよりご説明いたします

### ●ご利用を希望される場合

① 利用検討の旨をご連絡ください

② 見学・体験にご参加ください

③ 利用希望の場合、入会申込書をご記入いただきます

④ 利用開始日、送迎の希望等詳細を確認させていただきます

お体の状態のヒアリング、活動プラン、目標設定の作成をさせていただきます

⑤ 利用開始 ※ご利用にあたりましては、利用規約のご確認・ご同意をお願いしております





活動支援型通所サービス

音楽療法特化型ミニデイサービス

# どれみケア長浜

## 体験説明会のお知らせ

【サービス種類】 活動支援型通所サービス

【開催日時】

【事業所名】 音楽療法特化型ミニデイサービス  
どれみケア長浜

【会場】 風の街センター3階  
(長浜市八幡中山町477風の街ビル3F)

【対象】 介護保険サービスを利用するための  
要支援認定または事業対象認定を受けておられる方

日程	時間
1月13日(火)	① 9:30～10:30  * 定員あり * 完全予約制
1月22日(木)	
2月10日(火)	
2月19日(木)	
3月12日(木)	
3月24日(火)	

まずはお気軽にお問合せください！

実施会場にご来場いただき、実際のプログラムを体験していただきます  
施設概要、利用規約についての詳細をスタッフよりご説明いたします

## 音楽介護予防プログラムのコンセプト

どれみケア長浜は、要支援認定の方または事業対象認定の方を対象にした音楽療法・介護予防活動に特化したミニデイサービスです。確かな指導力と演奏技術を備えた音楽専門講師によるオリジナルプログラムで、脳トレ、耳トレ、口腔ケア、身体活動、仲間づくり、と多角的な介護予防活動をご提供します。

音楽の持つ力を最大限に活用！楽しみながら・無理なく・自然体で取り組み、飽きることなくお通いいただけます。

\*サービス内容の詳細は裏面ご案内をご覧ください



## 申込方法

体験説明会は完全予約制となります。ご希望の際は事前にご予約ください♪

- ① お電話にてご予約を承ります。ご希望の日程/お時間をお伝えください。
- ② 予約状況確認後、ご予約完了となります。
- ③ 当日、お時間までに会場までお越しください。※体験会時の送迎はありません
- ④ プログラム体験後、詳細をご説明させていただきます。ご利用をご検討ください♪

## 施設概要

サービス種類	活動支援型通所サービス
事業所名	音楽療法特化型ミニデイサービス どれみケア長浜
住所	長浜市八幡中山町477 風の街ビル3F
事業所番号	25A0332865
設立	令和7年4月1日
管理者	藤川幸久
電話番号	0749-63-7311
対象者	要支援認定の方、事業対象の方
定員	15名
実施曜日	毎週火曜・木曜
利用時間	9:00 オープン 9:30~11:30 プログラム活動（12:00クローズ）
定休日	年末年始休業/ゴールデンウィーク休業/お盆休業

## アクセスマップ



## 利用料金

基本料金表

利用区分	単位	利用者お支払い金額（円）	
		1割負担額	2割負担額
送迎なしの場合	286	286	572
送迎利用の場合	380	380	760

※利用回数に応じた月毎のお支払いとなります。

## 送迎について

サービスの利用にあたっては  
下記の区域にて送迎を行っております

八幡中山町、神照町、新庄寺町、新庄馬場町、新庄中町、森町、相撲町、十里町、祇園町、列見町、鐘紡町、末広町、殿町、公園町、港町、大島町、北船町、南呉服町、元浜町、三ツ矢元町、三ツ矢町、分木町、中山町、一の宮町、八幡東町、宮前町、高田町、南高田町、朝日町、三和町、地福寺町、弥高町、四ツ塚町、平方町、勝町、平方南町、大戌亥町、下坂浜町、下坂中町、口分田町、山階町、川崎町、小堀町、宮司町、室町、大辰巳町、大東町、永久寺町、曾根町、川道町

※体験説明会時の送迎はございません

## ご利用までの流れ

まずはお気軽にお問合せください

無料体験・見学の日程をご相談させていただきます

実施会場にご来場いただき、実際のプログラムを体験していただいた後、施設概要、利用規約についての詳細をスタッフよりご説明いたします

音楽にはポジティブなエネルギーを作り出す力があります

**音楽を楽しみ、心も体もすこやかに！**

楽しく、無理なくつづけられ、充実した毎日を送りましょう

# 長浜市生活支援活動の紹介

生活支援コーディネーター

1

## 日本の「福祉」を取り巻く考え方の変化

### 「生活支援体制整備事業」とは

高齢者が住み慣れた地域で生活が続けられる地域づくり  
介護保険制度 地域支援事業のひとつとして（2015年度から）

◆目的：高齢者の生活支援・介護予防サービスの充実

◆内容：行政だけでは担えない支援を、地域住民・ボランティア・NPO・事業者・自治会などが協力してつくる“体制”を整えること地域課題を把握し、必要なサービスを「協働」で創り出す仕組みを整える

「体制づくり」のコーディネート役

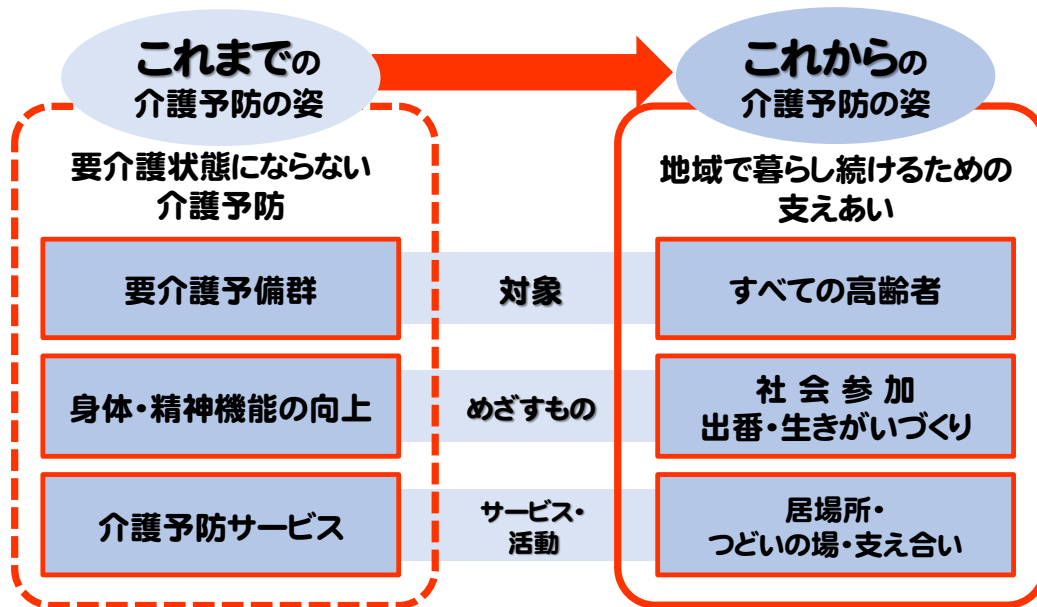
▶ 生活支援コーディネーター

2



## 日本の「福祉」を取り巻く考え方の変化

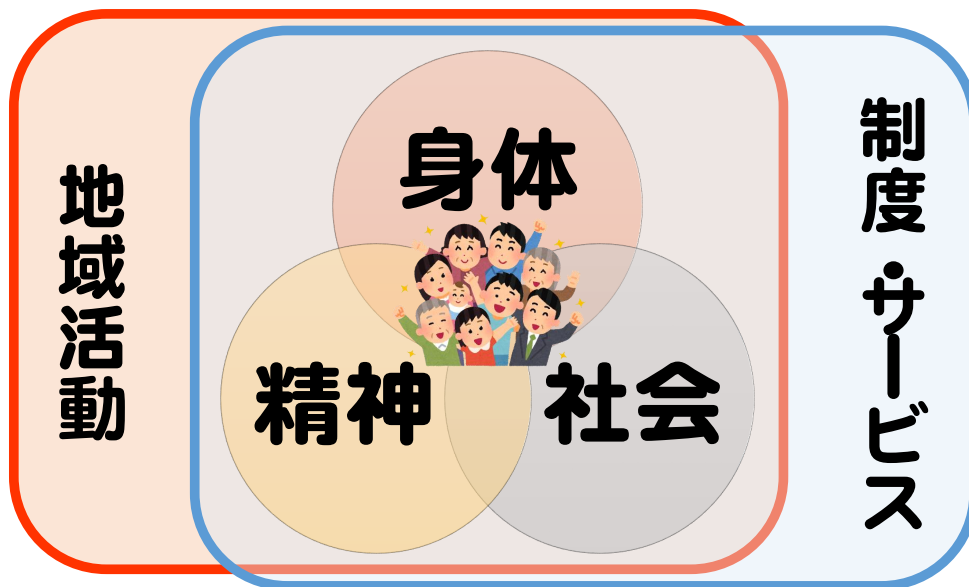
介護保険の視点は「地域づくり」へ



「改正介護保険における「新しい地域支援事業」の生活支援Cと協議体」より

3

## 日本の「福祉」を取り巻く考え方の変化



「地域活動」と「制度・サービス」の  
両輪が必要

4

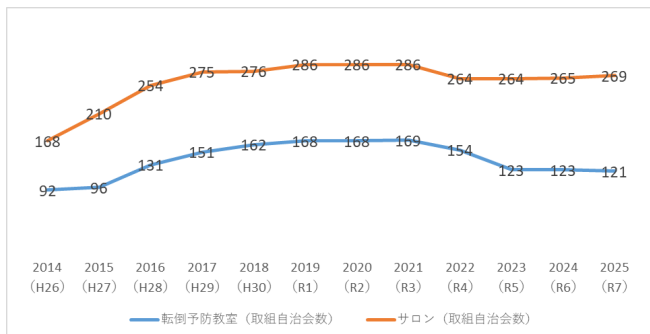
## 活動 サロン活動の推進

### サロン活動・転倒予防教室の推進

サロン活動 **269/425自治会** (63.2%)

転倒予防教室 **121/425自治会** (28.4%)

- ◆居場所づくり、役割づくり、健康づくりの**社会参加機能**
- ◆事業所が地域貢献として主催するサロン(高月、湖北)
- ◆趣味活動集まりから「居場所化」が増加(麻雀、グラウンドゴルフ)



5

## いざという時もみすえた日ごろの見守り活動

## 活動 自治会で取り組む「見守り会議」

### 見守り活動の推進

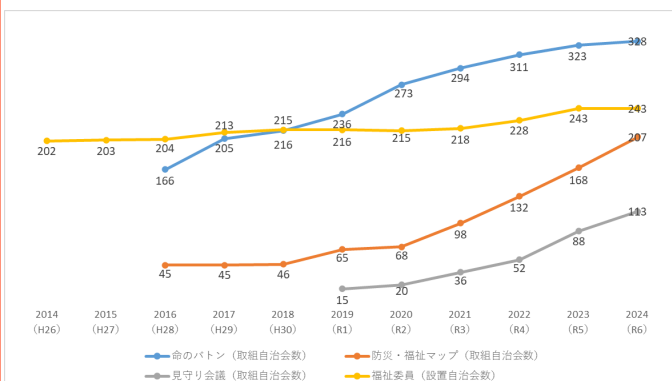
命のバトン **328/425自治会** (77.1%)

福祉委員 **243/425自治会** (57.1%)

防災・福祉マップ **207/425自治会** (48.7%)

見守り会議 **113/425自治会** (26.5%)

- ◆災害時の避難訓練、認知症者の搜索訓練の取り組みも

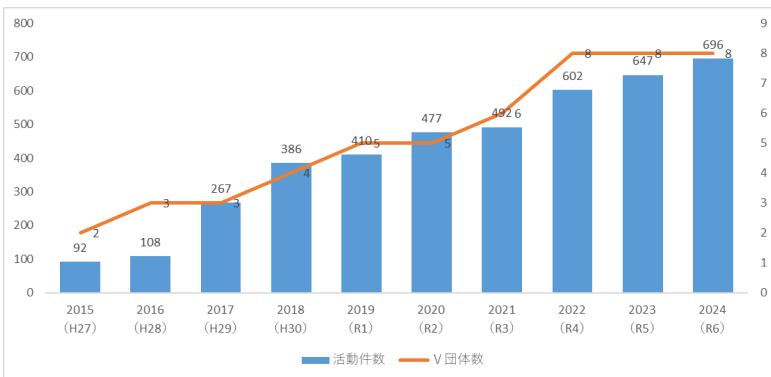


6

## 活動 生活支援活動の推進

様々な生活課題に対し、住民が主体的に解決に向けた取り組む生活支援団体の活動推進

- ◆生活支援ボランティア団体（8 団体、696 件）
- ◆活動例：家屋の整理・清掃、病院への送迎活動が増加
- ◆活動者同士の研修、交流の場づくり



7

## 活動トピックス

### 活動 外国人高齢者の居場所づくり

目的：外国人高齢者の孤立対策を目指した居場所づくり

内容：・外国人との意見交換会で外国人高齢者の課題が見つかる  
・外国人高齢者は居場所がなく孤立している外国人と日本人が共に楽しめるサロンを企画から共同で実施

	第1回 2月	第2回 4月	第3回 7月	第4回 10月	第5回 12月	第6回 1月	第7回 3月
内容	お試し 会	花見	ミニ緑 日	音楽会	忘年会	新年会	交流会
参加人数	8人	11人	11人	15人	26人	20人	30人
相談件数	2件	4件	3件	4件	8件	7件	8件



外国人が多く暮らす地区を中心に民生委員、多文化交流の支援機関が連携することで課題の把握と活動の展開  
包括支援センター等と連携した相談件数も増加

8



## 活動 退職世代男性の活躍の場づくり

目的:退職世代男性の健康づくり、地域の担い手づくり

内容:・写真や日曜大工、ごみ拾いなど、楽しみと役割づくり活動

・仲間ができ、健康づくりや地域とのつながりが広がる

・仲間同士でボランティアとして地域で活躍する人も



仲間同士でボランティア団体を結成し活躍する人も  
人気が高く、「2期生」も活動中!

9

## 活動 移動販売 (企業と連携した生活支援)

目的:①生活支援、②交流と社会参加の促進、③見守り活動推進

内容:・企業(コープしが、平和堂)と連携した移動販売


・地域、自治会、企業とが力を出し合った地域づくり



移動販売と連携し、健康づくり教室や健康チェックなど、お  
買い物以外の付加価値も展開中

移動販売車4台 12地区 190停留所

10



**お買い物のついでに**

移動販売車で  
事前申し込み不要  
利用料→0円

**市立図書館の本が返せます☆**

3/31(月)～  
株平和堂・生活協同組合コープしがのご協力により実施します

3/17(月)～

**どこで?**  
移動販売車の停留所

**だれが?**  
長浜市にお住まいの方

**どうする?**  
移動販売車の人に本を預けるだけ

停留所の確認はこちら

詳しいお問い合わせは、  
長浜図書館 (Tel.63-2122) ^

平和堂 移動スーパー コープ 移動店舗「あつたが便」

## 「図書館へ行けない」 が文化格差にならないように

移動販売車が図書の「返却」を担うことで、図書貸出しの利便性を向上

▶ 文化的な暮らしの維持



11



## 買い物支援情報は スマホ講座で

移動販売車の情報を得られるよう、  
地域づくり協議会と企業とで停留所ごとに  
スマホ講座を開催

▶ 居場所でデジタル難民を支えよう



LINE 公式アカウント

**友だち募集中**

@430whjgh  
相談・参加は無料です!



< びわまちづくりセ…  
担当者が返信します

1月12日(日)

<お買い物支援事業よりお知らせ>

1月22日(木) 平和堂アルプラザ店休業に伴い、移動販売車休業とさせていただきます。

8:52

12



【ABCテレビ newsおかえり】  
関西で一番の豪雪地帯にある  
限界集落 その暮らしは・・・



【ABCテレビ newsおかえり】  
「ありがとう」が燃料  
モノを売るだけではない移動販売



【ABCテレビ】  
西日本唯一の特別豪雪地帯  
命をまもるライフラインは「移動スーパー」



あったか便紹介動画

13

## 活動トピックス

### 活動 音楽を活用した楽しい介護予防

目的:楽しく健康づくりに取り組むことでサロンの活性化  
内容:・高齢者の「フレイル(介護状態に向かってしまう状態)」予防  
・あたらしいサロンのコンテンツ開発



体操動画をYouTubeでも！



「楽しく」継続的な介護予防と健康づくり  
市内全サロン、全転倒予防教室でも体操実施中！

14



# 地元開催の国体とのコラボ

湖国の感動 未来へつなぐ



## わたSHIGA輝く国スポ・障スポ

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

## 2025



### 大会イメージソング「シャイン」

## バリノリス リズム体操動画



リズム体操  
「よろこびの歌」



リズム体操  
「琵琶湖周航の歌」



リズム体操  
「上を向いて歩こう」



リズム体操  
「シャイン!!」



口腔体操  
「よろこびの歌」



口腔体操  
「琵琶湖周航の歌」



口腔体操  
「上を向いて歩こう」