



高齢サポート・岩倉便り

京都市岩倉地域包括支援センター

☎ 075-723-0800



令和6年

発行：高齢サポート・岩倉（京都市岩倉地域包括支援センター） 編集責任者：センター長 板倉知宏

秋号

認知症本人ミーティングを開催しました

令和6年7月13日（土）岩倉地域包括支援センターで『認知症本人ミーティング』を開催しました。「忘れることも多いけれど、いろいろと工夫して生活をしている。」「自分の役割を奪わないでほしい。」「岩倉包括で行われている活動に参加することが楽しみになっている。」「認知症なのかどうかは大きな問題ではない。一緒に楽しむことが大切だと思った。」など、認知症の人やそうでない人からも、さまざまなご意見をいただきました。これから挑戦してみたい取り組みとして「ピザ作り」や「卓球」など、さまざまなアイデアが飛び出しました。

参加された方々からいただいたご意見を参考に、みなさまが安心して生活ができる地域づくりを進めて参ります。



本人ミーティングとは…

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。『集まって楽しい!』に加えて、本人だからこそその気づきや意見を本人同士で語り合い、それらを本人同士、そして地域に伝えていくための集まりです。

高齢サポート（地域包括支援センター）について

高齢サポート（地域包括支援センター）は、地域で暮らす高齢者の皆様を、介護、福祉、健康、医療の面から総合的に支援するために、京都市が市内61か所で委託運営している公的な相談窓口です。また、一人暮らし高齢者への訪問活動や地域の関係機関と協力、連携し、地域ぐるみで高齢者が安心して暮らせるための地域ネットワークの構築にも取り組んでいます。高齢者の介護に関する相談や、保険・医療・福祉の相談など、日ごろの生活に必要なご相談であれば、どなたでもご利用いただくことができます。※『高齢サポート』は、京都市が定めた、地域包括支援センターの愛称です。

職員紹介～私たちにご相談ください！

介護・福祉・医療の専門職員が対応いたします。



板倉 知宏
センター長
社会福祉士



松本 恵生
介護支援専門員



松林まゆみ
介護支援専門員



荒木 博子
主任介護支援専門員



表 直美
介護支援専門員



安田 裕貴
看護師



唄 美保
介護支援専門員



松延あゆみ
社会福祉士

岩倉圏域内令和6年9月1日現在

第1号被保険者数 6,454人 後期高齢者数 4,060人

要支援1・163人 要支援2・253人

要介護1・329人 要介護2・340人 要介護3・229人 要介護4・155人 要介護5・122人

私たちと一緒に活動しませんか？ チームFCいわくら

これまで、岩倉地域包括支援センターが中心となり行ってきた様々な活動を、チームとして集合させました。センターのコミュニティスペースを開放し、医療・介護従事者と協力し、地域にお住いの幅広い年齢層の方や、認知症の人やそうでない人など、参加するみなさんが役割を持ち、活躍ができる場を目指しています。一緒に楽しく活動して下さる方や見学だけでもOKです。お気軽にお問い合わせください。



○にこにこオレンジカフェいわくら
毎月第3土曜日の午後で開催しています。

○いわくら農園倶楽部
毎週土曜日午前中に活動しています。

○ものづくり
第2水曜日、第3火曜日の午後、廃棄される消防ホースなどで、ものづくりを行っています。

○男たちの作業工房
毎月第3水曜日、廃材を使ってDIYを行います。

○朝活
毎週木曜日の朝、野菜の袋詰めなどを行っています。作業の後はカフェタイムです。

○クッキング
不定期開催です。農園で収穫した野菜などを使って調理を行います。

宝ヶ池公園の散策(令和6年4月)

介護予防の取り組みとして毎年行われているイベントです。今年は、公園内の桜を観るコースや、池の周りを周回するコース、ガイドと森の中を歩くトレッキングコースに分かれ、各自の体力に合わせた散策を楽しんでいただきました。散策前にはリハビリの専門職による体操指導もあり、みなさん真剣に取り組まれていました。屋外の行事では安全のため、介護事業所のスタッフなどがサポートしてくれています。



男性のための調理教室(令和6年7月)

「元気な体を作り夏を乗り切りましょう!」というテーマで、管理栄養士からのお話と、夏野菜をふんだんに使ったメニューの調理実習を行いました。普段調理をあまりしない男性の皆さんに受講いただき、それぞれが役割を持って調理にもチャレンジされました。

熱中症対策も考えた自宅でも再現しやすい調理方法を学び、美味しい夏野菜カレーと、だし(山形の郷土料理)のサラダを美味しくいただきました。



災害時の備え、できていますか？

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助けあって取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が必要だと言われています。その中でも基本となるのは「自助」です。

「自助」とは、自らの命は自らが守る意識を持ち、一人ひとりが自分自身の身の安全を守ることです。災害に備え、まずは自分の家の安全対策をしておくとともに、避難経路の確認や、家の外で地震などに遭遇した時の身の守り方を知っておくことが必要です。また、身の安全を確保し、助かった命を繋ぐための水や食料などの備えをしておくことも重要です。各地で災害が続いています。今一度、災害時の備えをお願いいたします。