



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

京都市左京区岩倉中町403番地 ☎ 075-723-0800

令和7年

春号

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

「地域共生社会」とは？みんなが活躍できる「岩倉」へ



「困ったときはお互い様」という言葉を聞いたことがあったり、実際に使ったことがある方は多いと思います。かつて日本では、地域の中での助け合いや家族同士の助け合いなど、人々の支えあいの機能が存在していました。しかし、高齢化や人口減少が進み、地域での支えあいの基盤が弱まってきています。

人口減少や都市部への人口の集中により、耕作放棄地や空き家、商店街の空き店舗など、様々な課題が明らかになってきました。人口減少などが原因となり経済活動が停滞してしまうと、防災・防犯、子育て、教育、医療・福祉など生活に欠かせない全てのことに影響が出てしまう可能性があります。

かつては住民同士で助け合っていた部分を社会保障制度が担うことになり、各分野で法律が整備され、それぞれの分野で課題に対応しています。高齢者を対象とする介護保険制度もその一部です。しかし、法律ごとに縦割りの対応となり、複数の分野にまたがる問題を抱える世帯への支援が不十分になるなど、新しい課題も見られるようになりました。

現代は変化が激しく予測困難な時代であり、社会が抱える問題も複雑化、多様化しています。また、今後さらなる担い手の不足も予想されており、これらの問題の解決には「困ったときはお互い様」という昔から実践されてきた考え方が必要とされています。「地域共生社会」とはこのような制度・分野ごとの『縦割り』や「支え手」「受け手」という関係、分野の垣根を超えて、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会を目指すものです。高齢サポート・岩倉では、農園などの活動を通じて誰もが役割を持つことが出来る地域づくりに取り組んでいます。私たちと一緒に、みんなが活躍できる「岩倉」を創りませんか？

「にこにこ・オレンジカフェ・いわくら」総会

毎月第3土曜日に開催されている「にこにこ・オレンジカフェ・いわくら」は、地域の方々のご協力により、運営されています。「オレンジカフェ」は、認知症の人とその家族を支える心のよりどころとして全国で開催されています。

令和7年3月15日に開催されたカフェでは、参加する皆さんが「これからやってみたいこと」を自由に話し合いました。

「にこにこ・オレンジカフェ・いわくら」は、皆さんと一緒に作っていく楽しいカフェです。

参加してみたい、一緒に活動してみたい方は高齢サポート・岩倉までお問合せ下さい。



【開催日時】
毎月第3土曜日
13:30~15:00
【開催場所】
高齢サポート・岩倉
1階コミュニティスペース
※4月、10月は
宝ヶ池公園で開催

「公園体操」で朝の健康習慣始めませんか？

岩倉圏域内の公園で、公園体操が開催されています。

ストレッチや音楽に合わせた軽い運動、脳トレなどを行います。30分程度の簡単な体操です。



お申し込みは不要です。自由参加ですので、お気軽にご参加ください。写真の旗が開催の目印です。

【岩倉圏域内の公園体操】

・岩倉三宅町三角公園(月曜日・9:30~)

叡山電車八幡前駅北へ徒歩3分

・岩倉忠在地公園(火曜日・9:30~)

明德小学校東向側、岩倉交番西向

・岩倉石倉児童公園(水曜日・9:00~)

京都バス「上長谷」すぐ

・岩倉東公園(木曜日・9:15~)

洛北中学校南側

NEW 岩倉児童公園(木曜日・9:00~)

京都バス「岩倉実相院」バス停前

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。

地震、洪水、火災。その時のための準備、できていますか？

いつ発生するかわからない災害。日頃からの備えがあれば、あなたと大切な家族を守ることができます。また、万一、災害が発生したときには、周囲の人たちと協力することが大切になってきます。日頃のあいさつや、やりとりの中でいざというときに助け合える関係をつくっておきましょう。

災害時の「備え」チェックリスト

必要なものを日ごろから備えておきましょう



- ☐ 貴重品（現金・小銭、マイナンバーカード、病院の診察券など）
- ☐ 持病のお薬（数日分）、お薬手帳のコピー ☐ 緊急連絡先
- ☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 携帯充電器、予備電池 ☐ 救急用品（常備薬、ばんそうこう等）
- ☐ 使い捨てカイロなどの防寒具や、冷却剤などの冷感グッズ
- ☐ 洗面用具（タオル・歯ブラシなど） ☐ ドライシャンプー ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 手指消毒用アルコール ☐ ティッシュ ☐ マスク ☐ 眼鏡 ☐ ビニール袋 ☐ 軍手
- ☐ スリッパ ☐ ホイッスル ☐ ペン・ノート ☐ 着替え（下着など） ☐ 水（ペットボトル）
- ☐ 食品（チョコレート、ようかん等）

備蓄品

家に
備えて
おくもの

- ☐ 食料や水（水：1人3リットル／1日）
最低3日分、できれば1週間分×家族分
（レトルト食品、缶詰、アルファ米、お菓子など）
- ☐ 生活用品
ティッシュ、トイレトペーパー、消毒液、ラップ、割りばし、紙コップ、紙皿
ゴミ袋、災害用トイレ、カセットガスコンロ、充電器、懐中電灯、ランタン、
新聞紙 など

その他、高齢者・子供に関するものなど、
ご家庭の状況にあわせて準備しましょう。



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



松本



松林



荒木



表



安田



唄



松延

岩倉圏域内令和6年12月31日現在

第1号被保険者数 6,448人 後期高齢者数 4,133人

要支援1・162人 要支援2・251人

要介護1・320人 要介護2・352人 要介護3・244人 要介護4・172人 要介護5・112人