



高齢サポート・岩倉便り

令和8年 春号

高齢サポート・岩倉（京都市岩倉地域包括支援センター） ☎ **075-723-0800**

京都市左京区岩倉中町403番地

編集責任者：センター長 板倉知宏

私たちの『地域』と『福祉避難所』～福祉避難所と地域役員の交流会～

高齢サポート岩倉では、岩倉地域が『災害に強い地域』となるよう、地域の方や社会福祉施設と協力し、体制作りに取り組んでいます。

令和8年2月20日『介護老人保健施設フェアウインドきの』の会議室をお借りし、3学区の地域役員の方々と、圏域内にある4つの社会福祉施設の担当者の方にお集まりいただき、交流会を開催しました。参加された皆さまで『福祉避難所』についての理解を深め、平時や災害発生時に地域と施設の間でどのような協力ができるのか、などを話し合う、交流の機会を持ちました。

参加された方からは、「福祉避難所について初めて詳しい内容について知った。」「地域や介護施設の現状を知ることができた。」「災害が発生した際だけではなく、日ごろからお互いに協力できることに取り組みたい。」などの声が聞かれました。

今回の交流会が、地域のみなさんと社会福祉施設との間で顔の見える関係を築き、安心して暮らすことができる地域づくりのきっかけとなりました。

福祉避難所とは

避難生活において、一定の配慮を要する方を対象とする避難所のことです。一般の避難所への避難後に、そのまま一般の避難所での生活を続けることを困難な方を対象とするため、二次避難所とも呼ばれています。

高齢者や障害のある方など、避難生活において特別な配慮を必要とする方で、介護保険施設や医療機関などに入所・入院するに至らない程度の方が福祉避難所へ避難する対象の方となります。

京都市により、要配慮者が安心して避難生活を送ることができるよう、社会福祉施設等の福祉資源を活用した福祉避難所及び妊産婦等福祉避難所の事前指定が進められています。

岩倉圏域内の福祉避難所

特別養護老人ホーム洛翠園（岩倉北） サテライト特養ユニティ長谷（岩倉北）

介護老人保健施設 紫雲苑（岩倉明德） 介護老人保健施設 フェアウインドきの（岩倉南）



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さまを、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。

～栄養・調理教室を開催しました～『おいしく食べて健康寿命を目指そう!』

令和8年2月6日、岩倉地域包括支援センターコミュニティスペースにて、管理栄養士の樹山敏子先生を講師にお迎えし「おいしく食べて健康寿命をめざそう!手をかけず栄養バランスを改善する」をテーマに、栄養・調理教室を開催しました。食事内容についてアドバイスいただきながら、筋力低下が進行していないか確認し、タンパク質摂取の重要性を学びました。調理実習では、いわし缶詰を活用した「いわしの卵とじ」や「ちぢみほうれん草の味噌汁」市販のカット野菜やツナや蒸し大豆を使った「混ぜるだけサラダ」を作りました。

簡単に調理できるレシピを考案いただいたため、参加者のみなさんと協力し楽しく仕上げ、「これなら家で作れます!」という感想を多くいただきました。

今年度もフレイル対策を学ぶ場を企画します。ぜひご参加お待ちしております。

フレイルとは…加齢により心身の機能が衰え、社会的なつながりも減少した状態を指します。日常生活の小さな工夫で、予防・改善が可能です。



にこにこ・オレンジカフェ・いわくら～総会と洛陽病院・賀來敦先生の講話～

にこにこ・オレンジカフェ・いわくらでは、毎月、3学区の地域役員のみなさんが交代で、参加者の方々と一緒に楽しむことができる、様々な内容を企画してくれています。

令和7年度最後のオレンジカフェは、一年間の取組みについてを振り返り、参加者のみなさんと一緒にコーヒーを飲みながら、来年度にやってみたいことや挑戦したいことなどについて話し合いました。

また、今回は洛陽病院内科・賀來敦先生にお越しいただき、認知症についてのお話をいただきました。賀來先生は、素敵な歌声も交えながら、わかりやすくお話してくださいました。参加者のみなさんも自分ごととして真剣にお話を聞き、積極的に質問をされる姿も見られました。

にこにこ・オレンジカフェ・いわくらは、認知症もある人もない人も、一緒に楽しむことができる場所として毎月第三土曜日に開催しています。興味のある方はお気軽にお越しください。



職員紹介～私たちにご相談ください!

ご相談は高齢サポート・岩倉
介護・福祉・医療の専門職員が対応いたします。 **075-723-0800**まで



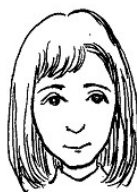
板倉



松本



松林



荒木



表



安田



唄



松延

岩倉圏域内令和7年12月31日現在

第1号被保険者数 6,439人 後期高齢者数 4,190人

要支援1・158人 要支援2・246人

要介護1・364人 要介護2・317人 要介護3・244人 要介護4・172人 要介護5・116人