



## 高齢サポートとは？

高齢サポート・岩倉(京都市岩倉地域包括支援センター)は岩倉地域で暮らす高齢者(概ね 65 歳以上)の皆様を介護・医療・保健・福祉などの側面から総合的に支援するための「総合相談窓口」です。高齢者の方が住み慣れた地域で生活できるように各種相談に応じております。

～ 例えば ～

- ・地域で開催されている運動教室や公園体操などの情報が知りたい
- ・介護保険の手続きや仕組み・サービス内容について知りたい
- ・成年後見制度について知りたい
- ・介護施設や事業所の情報を知りたい
- ・地域にある社会資源等の情報を知りたい
- ・虐待かも？等権利擁護についてのご相談
- ・認知症サポーター養成講座の開催(5 名以上)のご相談等



## 知っていますか？成年後見制度

こんな「困った」から大切な権利と財産を守り、普通の生活を支えます。

- お金の管理や年金の受け取りなどがひとりでできるか不安
- よくわからないまま高額な契約を結びそうになった
- 障害のある子の親亡き後が心配
- 判断能力が低下したときに必要な支援が受けられるよう備えておきたい

成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害、発達障害等によって、判断能力が不十分な人の権利と財産を守るための成年後見人等を選ぶ制度です。

成年後見制度には、将来の判断能力の低下に備える「任意後見制度」と、判断能力がすでに不十分な人を支援する「法定後見制度」の 2 種類があります。

高齢サポート・岩倉では、制度についての説明やご相談に対応しています。  
お気軽にお問合せください。



## にこにこ・オレンジカフェ・いわくら

### 「にこにこ・オレンジカフェ・いわくら」って どんなところ？

- ♥仲間が出会い、つながり、活躍する場がここにはあります。
- ♥みんなで話し合っ、やりたいことを決めています。
- ♥時には屋外散策や体操などもあります。



事前申し込み制

**日 時：毎月第3土曜日 10:30～12:00**

**場 所：毎月開催場所が変わりますので随時お問い合わせください。  
(高齢サポート・岩倉、岩倉3学区内の集会所、宝ヶ池公園等)**

**参加費：100円 (コーヒー、紅茶、お茶のいずれかとお菓子)**

**お問い合わせ先：高齢サポート・岩倉 075-723-0800**

## いわくら農園倶楽部(シーズン3)

コロナ禍により今まで行ってきた活動が行えない状況が続く中、地域の皆さんと農作業を通して交流する屋外での活動「いわくら農園倶楽部」は、今年度も継続しています。

- ・ 定例活動日 毎週土曜日
- ・ 活動時間 午前9時半～お昼前まで (終了時間は作業内容により異なります。)  
参加費無料  
定例日以外の活動 植物の生育状況により朝夕の水やり・収穫作業  
猛暑期・厳寒期は作業休止となります。
- ・ 活動場所 参加希望者は事前にお問合せください。  
詳細ご説明します。

いわくら農園倶楽部への参加は、活動場所まで来られる方であれば年齢問わず、どなたでも可能です。

感染予防に配慮しながら、参加者それぞれが協力し自身の行える作業を行うことで、年齢関係なく交流を図りながら楽しんで活動しています。見学だけでも大歓迎です。



# 春の散策

令和4年4月1日(金)宝ヶ池公園にて春の散策を行いました。

公園体操や、居場所・自主体操グループ・運動教室参加者など、総勢160名の皆様にお集まりいただきました。

準備運動や歩き方アドバイスの後、各グループに分かれて園内を散策しました。満開の桜を楽しみながら、笑顔あふれる時間となりました。

これからも、楽しく活動できる行事を開催できたらと思っております。皆様ご意見お待ちしております。



## 【岩倉・上高野】運動教室

専門スタッフによる教室を開催しています。お気軽にお問合せください。\*京都市の事業により参加費無料

会場名	曜日	時間	内容
①上高野防災会館 上高野石田町166 (市・京都バス「花園橋」下車西へ徒歩3分、宝ヶ池こどもの楽園すぐ)	毎週月曜日	9:30~10:30	転倒予防★
②岩倉明德児童館 岩倉忠在地町215-2 (明德小学校西)	毎週月曜日	10:30~11:30	転倒予防★★
③崇導会館 上高野稲荷町5 (叡山電鉄「三宅八幡」下車徒歩2分)	毎週月曜日	9:30~10:30	らくらくエアロ★★
		10:45~11:45	転倒予防★
④三宅地域集会所 岩倉三宅町39 (京都バス「岩倉三宅町」、叡山電車「八幡前」下車徒歩3分)	毎週金曜日	9:30~10:30	コグニサイズ★★
		10:45~11:45	転倒予防★★
⑤いわくらゆう薬局 岩倉中町225-1 (京都バス「長谷別れ」下車西へ徒歩3分、とよだ医院隣り)	毎週金曜日	13:30~14:30	転倒予防★
		14:45~15:45	タオル体操★★

転倒予防：動きやすい体づくりのための体操/ストレッチ、筋力アップのトレーニング  
 コグニサイズ：頭で考える認知課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることを目的とした運動  
 らくらくエアロ：心肺機能の低下や足腰に不安が出てきた方向けに、音楽に合わせて楽しく動く運動

★ 体力が低下している方、初心者の方  
 ★★ 体力をつけたい方

### 【教室申込み、参加の流れ】

1. 参加希望の教室を選ぶ
2. 電話にて登録申込み  
(お名前・生年月日・電話番号・学区)
3. 教室開始日を案内
4. 教室開始 \*初回は各種書類記入あり

対象：左京区在住 65歳以上の方  
 各教室3か月1クール(原則2クールまで)

※同一期間に複数の教室にはご参加いただけません。  
 ※新規でお申込みの方が優先でご参加いただけます。  
 ※参加申し込みが多数の場合は、パソコンによる抽選を行います。

京都市左京区地域介護予防推進センター 075-762-5529

京都市左京区浄土寺真如町155-3 受付時間9:00~17:30



# 高齢サポート岩倉のスタッフ

安田 裕貴  
(やすだ ゆき)

荒木 博子  
(あらか ひろこ)

センター長  
松本 恵生  
(まつもと しげお)

板倉 知宏  
(いたくら ともひろ)

松林 まゆみ  
(まつばやし まゆみ)

松延 あゆみ  
(まつのぶ あゆみ)

東 佐登美  
(あずま さとみ)

表 直美  
(おもて なおみ)



京都市岩倉地域包括支援センター

高齢サポート・岩倉

## 岩倉3学区 要支援・要介護認定の状況

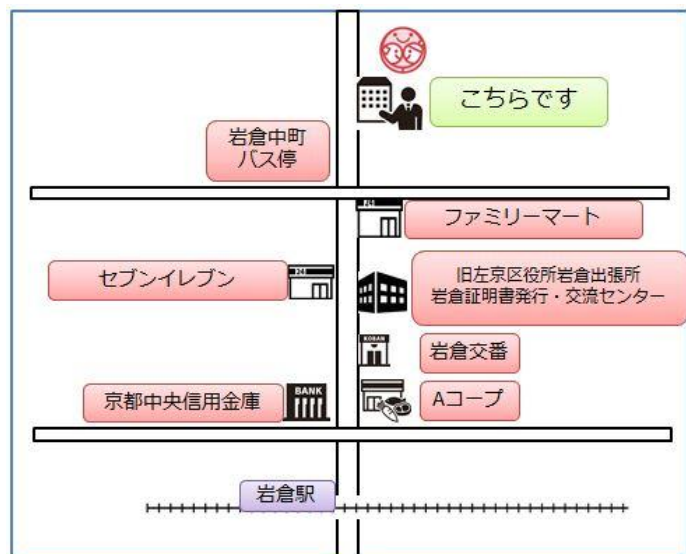
R.3.12.31 現在

第1号被保険者数 6,500人

後期高齢者数 3,654人

要支援1 178人 要支援2 224人

要介護1 316人 要介護2 294人 要介護3 213人 要介護4 176人 要介護5 123人



◆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)

〒606-0026 京都市左京区岩倉  
長谷町 1255 番地

**電話 (075)723-0800**

FAX (075)723-0802

電子メール

hokatu-iwakura@sankokai.jp

ホームページ

[http://www.sankokai.jp/iwakura\\_center.html](http://www.sankokai.jp/iwakura_center.html)

◆編集責任者

センター長 松本 恵生

◆発行日

令和4年4月1日

