

(令和6年 10月 1日現在)

- **人口(圏域)** 34,580人
- **65歳以上人口(圏域)** 10,534人
- **高齢化率(圏域)** 30.5%

## ● 地域の特徴

・荒川河川敷をはじめ、自然と田畑が広がり、昔からのコミュニティが継続されている。

## ● 地域の声

「高齢になってきたから次世代のいきいきサポーターにそろそろお願いしたい」  
「買い物が不便になる」

## ● 地域支え合い推進員の今回の取り組み

西区のオリジナル体操制作のためのプロジェクトチーム(区、理学療法士、包括)で体操を制作した。「いきいきサポーターフォローアップ講座」でお披露目したところ高齢者には早い、難しいなどといった意見を頂いた。再度、内容について検討をして改善していく。

## ● 推進員の今後3か月間の取り組み

- ・さいたま市の移動販売事業(ウエルシア薬局による移動販売)の実施に向けた地域への周知と場所の選定を行う
- ・百歳体操グループに理学療法士を派遣して体力測定を行う。(計3回)

## 地域活動の紹介 <<西区南部圏域 馬宮地区>>

# 西区百歳体操自主グループ交流会



西区役所で3回目となる百歳体操グループの交流会を行いました!

理学療法士より栄養学についての講義と皆でできる体操のレクチャーがありました。また、グループワークでは活動で取り組んでいることや工夫していることの情報交換を行い、盛り上がっていました。

## ● 上記取組の連絡先など

詳細は右記、地域包括支援センターくるみへお問合せ下さい

## ● 担当地域包括支援センターの連絡先

地域包括支援センターくるみ  
TEL: 048-622-8103  
担当: 堀江

ホームページ  
はこちら

