

- **人口(圏域)** 49,215人 (令和5年10月1日現在)
- **65歳以上人口(圏域)** 10,903人
- **高齢化率(圏域)** 22.2%
- **地域の特徴**

大砂土地区(自治会数9) 植竹地区(自治会数8)の2つの地区からなり、それぞれに地区社協の地域活動が活発に行われています。百歳体操は、大砂土地区9か所、植竹地区8か所で行われており、地域のボランティア、地区社協、自治会、民間企業、地域薬局などと連携しながら、居場所づくりを進めています。

● 地域支え合い推進員の取組み

- ・いきいきサポーター修了者の方々の、百歳体操立ち上げ支援を行っています。
- ・課題のある地域でイベント等を住民の方と一緒に考え、協力をしています。

● 地域の声

- ・自分たちの地域で、支え手になる必要性が理解出来てきました。無理なくできる範囲で協力をしていけると良い。
- ・フレイル予防のため、社会参加が大事!

地域活動の紹介 <<北区東部圏域 植竹地区>>

新しい百歳体操サロンの紹介です!

シオンカフェいきいき百歳体操



開催日：毎月第2・第4水曜日
 場所：北区東大成町1-229
 シオンルーテル教会
 時間：午後14時～体操を行います。

教会でオレンジカフェ「シオンカフェ」を開催しています。開催時間中に百歳体操も取り入れてます。体操の後にコーヒーを飲みながら看護師による健康相談もあります。(カフェは毎月第2、4水曜日午後13時～16時頃まで コーヒー100円です)

百歳体操inみちみち大宮



特別養護老人ホーム「みちみち大宮」のホールで1月20日から百歳体操がスタートしました。初回は彩の国東大宮メディカルセンターの理学療法士による体操指導がありました。
 開催日： 毎月第1、第3土曜日
 場所： 北区植竹町2-69-7
 開催時間：午後13:30～15:00

北区東部圏域
 シニアサポートセンター諏訪の苑
 TEL:048-662-7600
 ☆皆様のご参加をお待ちしています。

● 今後の取組み

- ・今後は、サービス付き高齢者住宅で、新しい百歳体操の場が立ち上がる予定です。引き続き、立ち上げ支援を行っていく予定です。
- ・地域の団地集会所で、居住の方を対象とした「引きこもり予防イベント」の開催協力を行います。