北区西部圏域　活動インフォメーション　令和７年度第１号

（令和７年　4月　30　日現在）

- **人口(圏域)** 42,919人
- **65歳以上人口（圏域）** 10,372人
- **高齢化率（圏域）** 24.2 %

●地域の特色

毎年元旦に日進神社で「日進餅つき踊り」が行われ、夏には「七夕まつり」が開催される事で有名。高齢者サロンは自治会ごとに6か所設けられ、18のグループが「百歳体操」に取り組んでいます。

●地域の声

・フレイル、プレフレイルという言葉を知らなかった。
「なるべく動かなきゃ。虚弱になると活動にくるのも大変になるよね。」
・百歳体操グループの参加者を増やし、次世代を担う仲間を募りたい。

●地域支え合い推進員の今回の取組み

・フレイル予防に向けた取り組みで百歳体操参加者に基本チェックリストを実施。その後結果説明、資料を配布。
・ますます元気教室の周知
・百歳体操グループの継続支援
・お役立ち講座の開催

●推進員の今後３か月間の取組み

・高齢者サロンにて血圧、握力測定を行い、基本チェックリストを通じて自分の健康状態を確認してフレイル予防の普及、啓発
・自主グループ継続支援
・認知症サポーター養成講座開催
・ますます元気教室終了後の支援

地域活動の紹介

『自分の今を知ることが、健康長寿の第一歩』

基本チェックリストでご自身の身体の状態を確認して頂きました。「最近ちょっと歩くのが大変かも」「食事がしっかりとれているかな？」等の気づきがこれからの元気につながります。地域リハビリや高齢介護課と連携し、チェック項目に合わせた資料を配り、必要なもの、自分にあった情報を自由に手に取って頂きました。このチェックを通して皆さんの元気なところ、気をつけたいところが見えました。これからの健康づくりに生かしていきたいです。
（写真は、その時のひとコマ。）

シニアサポートセンターゆめの園キャラクター
オウムの「ゆめのん」　ちょうちょの「こころん」
『　みんなとのつながりが、力になるんだっぴぃぃぃ！』

●上記取組の連絡先など

活動にご興味ございましたら
ゆめの園までご連絡ください。

●担当地域包括支援センターの連絡先

シニアサポートセンターゆめの園
担当者：永田　☎048-653-0544