

- 人口(圏域) 61,924人(令和5年10月1日現在)
- 65歳以上人口(圏域) 13,420人
- 高齢化率(圏域) 21.7%

●地域の特徴

- ・大宮駅西口周辺は、商業地区であり、ソニックシティや、高層ビルなどが立ち並んでいる。
- ・再開発の関係で、新興マンションも多数できており、若い世代の流入も多い。
- ・郊外には閑静な住宅街が広がり、圏域の西部には鴨川が流れ、のどかな自然が残っている。

●地域支え合い推進員の取組み

- ・孤立化の防止、介護予防を目的とした、百歳体操の自主活動グループの新たな立ち上げや継続を支援し、それぞれが集いの場として、住民主体で運営ができるようにしていく。
- ・協議体の開催を支援していく。

●地域の声

- ・いきいき百歳体操の自主活動グループを長くやっているのと、どうしてもフォームが自己流になってしまう。
- ・今まで活動をしていた公民館が今後改修工事に入る。これからの活動場所は、どうしよう。
- ・歳は取っていくけど、出来るだけ長く自宅で過ごしていきたい。介護予防って大事だね。

大宮区西部圏域 地域活動の紹介

《いきいき百歳体操交流会☆&大宮区ミュージアム☆》

いきいき百歳体操自主グループ交流会 12/11(月)



♡内容♡

- ・理学療法士さんからの講話
- ・グループワーク
- 「私たちのグループはこんなふうに頑張ってます！」
- ・みんなで体操コグニサイズ

「楽しかった」「他のグループの取組みを参考にしたいと思った」等の感想が聞かれました♪



大宮区ミュージアム(大宮区地域活動の展示) ～介護予防の取組み～ 2/1(木)～2/29(木)



大宮区役所1階の氷川の森ひろばに介護予防の取組みの展示を行いました。自主グループの案内も！みんなで元気に介護予防！

●今後の取組み

- ・さいたま市主催の一般介護予防の各教室を支援し、また「いきいき百歳体操自主活動グループ」の新規立ち上げと既存のグループの継続を支援していきます。
- ・地域の方と一緒に「助け合い・支え合い」の出来る地域づくりを目指します。