

- 人口(圏域) 35,992人(令和5年10月1日現在)
- 65歳以上人口(圏域) 10,329人
- 高齢化率(圏域) 28.7%
- 地域の特徴 北には七里駅があり、南には見沼田圃が広がっています。駅周辺から中央にかけてスーパーがあり、大きな団地や集合住宅も多い地域です。昨年度より人口は減少していますが、高齢者人口は増加している為高齢化率は微増しています。昨年度まで休止していた自主グループもほぼ再開しましたが、施設を会場に活動していたグループはまだ休止中です。

● 地域支え合い推進員の取組み

- ・東宮下自治会館を会場に、休止中のグループ(土)に代わり新しいいきいき百歳体操自主グループ(木)が立ち上がりました。
- ・11月から月1回、大谷地区と風渡野地区の公園で「たまねっこ散歩」やモロックをしています。

● 地域の声

- ・フルート演奏を自宅でしているので年に数回お茶会をして、いい近所づきあいをしていました。その方々にも「いきいき百歳体操」を知ってもらいたいと思って今回理学療法士さんをお願いしました。

地域活動の紹介 <<見沼区東部圏域 東門前地区>>

● 個人宅でのいきいき百歳体操自主グループ立ち上げ支援

- ・日時 令和6年2月8日(木) 14:00~15:00
- ・場所 見沼区東門前の住宅
- ・内容

いきいきサポーターさんを中心に自主グループ立ち上げ支援事業を利用しました。

大宮共立病院の理学療法士さんから、「いきいき百歳体操」をきっかけに高齢者が集う事で健康寿命を伸ばすことができるとお話がありました。

動かす筋肉を意識しながら体操の体験もしました。

体操の効果について動画視聴しています。



- ・97歳女性(5m歩行スピード)
運動前 約9秒
体操して3か月後 約3秒
になりました。

● 今後の取組み

「たまねっこ散歩」月1回、大谷地区は不定期10時~大谷会館 風渡野地区は土曜日10時~風の子第二公園で開催中です。参加者募集中です。

問い合わせ先 地域包括支援センター敬寿園七里ホーム ☎ 048-681-6614