

- 人口（圏域） 37,418人（令和5年10月1日現在）
- 65歳以上人口（圏域） 9,360人
- 高齢化率（圏域） 25.0%
- 地域の特色



- ・戦後、都心のベッドタウンとして発展を経た後、高齢化が進み、高齢化率が浦和区内では最も高い。さいたま市内でも高い傾向にある。
- ・住民の健康への意識が高く、集いの場への参加者が多い傾向にある。

●地域支え合い推進員の取組み

- ・地域の活動場所の活性化を継続支援します。
- ・関係機関や多職種と連携して、よりよい地域づくりを目指します。
- ・地域の強みを生かせるよう、住民の方々や関係機関と話し合い、新たな集いの場の創出を行っていきます。

●地域の声

- ・80代後半～90代前半の方が同年代で集える場所が欲しい。
- ・男性が参加したいと思える趣味のサークルが少ない為、選択肢がない。
- ・コロナ禍があけて、自治会主催のイベントが復活して住民で集う機会が増えた。

地域活動の紹介 <<浦和区東部圏域>>

●百歳体操自主グループで理学療法士による

「百歳体操実施指導」開催！！

百歳体操自主グループの「元気クラブ大東」から、『普段やっている体操をより効果的にできたらいいな・・・』とお声を頂いた事から、理学療法士の先生による体操指導が開催されました！

効果的な体操方法のレクチャーを受けながら体操を行うことで、「勉強になった」、「普段よりも効いてる・・・！！」といった声も聞かれました。



- ・百歳体操ってなあに？
 - ・百歳体操の自主グループに参加してみたい！
 - ・私たちの自主グループでも理学療法士の先生の指導を受けてみたい！
- などのお問い合わせがございましたら、下記までご連絡ください。

<問い合わせ> シニアサポートセンター スマイルハウス浦和

[TEL:048-813-7710](tel:048-813-7710)

●今後の取組み

- ・百歳体操の普及活動のために、ますます元気教室への参加勧奨を行う。
- ・百歳体操の自主グループの立ち上げや継続支援を通じて、地域づくりを推進していく。