

- **人口(圏域)** 60,858人 (令和5年10月1日現在)
- **65歳以上人口(圏域)** 10,813人
- **高齢化率(圏域)** 17.8%
- **地域の特色**



・高齢化率がさいたま市内他圏域と比べて低い。新しい住宅が増え、子育て世代も多い。  
 ・坂が少なく、徒歩や自転車の移動がしやすい。埼京線や武蔵野線、新大宮バイパスがあり、利便性が高い。  
 ・駅から離れると交通の便が良くない所も多く、商業施設や医療施設がない地域もある。  
 ・南区役所が入るサウスピアがあり、シニアふれあいセンターやコミュニティセンターでも色々な活動が行われている。

### ● 地域支え合い推進員の取組み

- ・百歳体操自主グループの新規立ち上げ支援と再開支援、継続運営支援
- ・南区地域の活動展示会&地域支えあいフォーラム inさいたまの開催
- ・百歳体操交流会の準備&実施

### ● 地域の声

- ・新型コロナウイルスの規制が緩和されてきたので、自主グループの活動内容を、体操だけではなくそれ以外の事も再開できて楽しい。
- ・公民館などの活動場所を確保することが難しくなっている。

## 地域活動の紹介 <<南区西部圏域 松本地区>>



### 百歳体操の後は

1月には、火災予防講座を実施しました。消防署の方に来ていただいて、火災が起こりやすい状況や気を付けるべき点を教えていただきました。



### 百歳体操

令和5年8月から始まった百歳体操の自主グループです。松本にある眞乗寺のお堂をお借りして、月に1回、百歳体操を行っています。準備や片付けもみんなで行います。

- 活動日: 月1回不定期(木曜日か金曜日)
- 時間: 10:00~(百歳体操の後に講座などを行う月も有り)

お問い合わせはシニアサポートセンターけやきホームズまでご連絡ください。

### ● 今後の取組み

- ・百歳体操自主グループの新規立ち上げ支援、継続支援を行います。
- ・南区で行われる百歳体操交流会の準備や運営を行います。
- ・いきいきサポーターさんの支援を行います。



シニアサポートセンター  
 けやきホームズ  
 TEL: 048-710-7555  
 FAX: 048-710-6555

眞乗寺松本  
 百歳体操