

(令和6年10月1日現在)

- 人口(圏域) 61,648人
- 65歳以上人口(圏域) 11,116人
- 高齢化率(圏域) 18.0%

● 地域の特徴

- ・高齢化率がさいたま市内他圏域と比べ低い
- ・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

● 地域の声

- ・地域の集まりに参加したいが、通いの場までの移動手段が無いので参加できない

● 地域支え合い推進員の今回の取組み

- ・南区地域の活動展示会を開催しました
- ・住民主体のいきいき百歳体操の自主グループにおいて地域リハビリテーション活動支援事業を活用した体力測定などを実施し継続支援を行いました

● 推進員の今後3か月間の取組み

- ・地域リハビリテーション活動支援事業を活用した百歳体操自主グループの継続支援
- ・いきいきサポーターやボランティアの方への活動支援
- ・ますます元気教室の運営支援・修了者支援

地域活動の紹介 <<西浦和地区>>



さくら草体操の会



百歳体操

● 活動内容

百歳体操を行っています
その他タオル体操や口腔体操、
合唱なども行います
お花見やランチ会もあります



タオル体操

● 会が出来た経緯

いきいきサポーター養成講座の修了生が集まって立ち上げ、H30年8月から約7年間続いているグループです



準備体操

● 活動日

毎週火曜日10:00~

● 参加メンバー

70歳代から80歳代まで
女性20名前後、男性3名



いきいきサポーターの皆さん

自分たちが楽しんでやるように心がけています
百歳体操以外にもタオル体操や口腔体操など
をすることで、メンバーにも楽しんでもらえるように
工夫しています
クリスマスにはプレゼントもあります



体力測定も実施

● 活動に関すること、担当地域包括支援センターのお問い合わせ先 ●

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