緑区南部圏域　活動インフォメーション　令和７年度・第１号

（令和7年４月30日現在）

- **人口(圏域)**　６４，９５５人
- **65歳以上人口（圏域）**　１５，９０７人
- **高齢化率（圏域）**　２４．５％

● 地域支え合い推進員の今回の取組み

・各自主グループのリーダーさんと今年度、来年度の活動内容を検討し関係作りに努めました。
・自治会や自主グループ、サークル活動等、地域活動の場に参加し関係作りに努めました。

● 地域の特色

・高齢者人口が１０区２７圏域のなかで一番多い。
・プレフレイル（虚弱予備群）の方の割合が多い。
・路線がない地区は交通手段が少なく移動が困難。

● 地域の声

・百歳体操を地道に続けていたら膝の痛みがなくなった。
・派手に転倒したが何事もなく済んだ。

● 推進員の今後３か月間の取組み

・百歳体操自主グループの継続支援を続ける。
・地域住民の通いの場に出向いて行き、関係を築く。
・『地域』が住民参画を促せるように、住民の方々が気軽にサロンや講座に参加できるように活動します。

地域活動の紹介　緑区南部圏域

「いきいき百歳体操」自主グループ交流会

雨から雪に変化した空模様の３月３日、「介護老人保健施設あすか」から理学療法士さんを迎えて百歳体操と脳トレを行い楽しい時間を過ごし、日頃の活動内容・グループの特色が紹介されました。

会梅自治協力会　百歳体操　ふれあいサロン

緑区在住
オカリナ奏者　奏志朗さん

百歳体操の他に、２ヵ月に１度、サロンが開催されます。３月は、５つのオカリナを操る奏志朗さんをお招きして、４つのオカリナで、「旅立ちの日」「恋は水色」「ウクライナ国歌」「川の流れのように」全12曲演奏されました。

【上記取り組みについて、担当地域包括支援センターのお問い合わせなど】
地域包括支援センター浦和しぶや苑　０４８－８７６－１７７０