

(令和6年 10月 1日現在)

- 人口(圏域) 64,915人
- 65歳以上人口(圏域) 15,850人
- 高齢化率(圏域) 24.4%

- **地域支え合い推進員の今回の取り組み**
 - ・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か月間の取り組み**

- ・百歳体操自主グループの立ち上げに取り組み、地域住民の通いの場を広げる。
- ・『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

東浦和ツワブキ体操



『ツワブキ』は常緑の多年草です。寒い冬でも黄色の花を咲かせます。花言葉は「困難に負けない」「先を見通す力」。



「介護付き有料老人ホーム アズハイム東浦和」の1階ロビーで毎週木曜日(10時～11時30分)に活動中です。最高齢は90代の女性です。16人の仲間が和気あいあいと楽しんでいます♪

【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

