

- **人口(圏域)** 58,137 人 (令和5年4月30日現在)
- **65歳以上人口(圏域)** 12,029 人
- **高齢化率(圏域)** 20.7 %

## ● 地域の特徴

- ・宮原町は商業施設、区役所、医療機関が充実。
- ・奈良町、別所町は最寄りの駅までの距離が遠く、交通の便が悪い。
- ・吉野町は工業団地、卸売市場、大宮青果市場がある。どこの地域も高齢化してきている。

## ● 地域支え合い推進員の取組み

- ・暑さで体操、散歩の活動が休止となっているので、ご様子伺いで連絡をとり体調などに変わりないか気を付ける。
- ・地域の情報提供を活かせるように自治会・民生委員・老人会・企業との関係を築いていく。

## ● 地域の声

- ・暑さ対策で自宅にすることが多くなり、他者との交流の機会が減少してきた。散歩に出かける時間も涼しくなってからになる。

## 地域活動の紹介 <<北区北部圏域 別所地区>>

### ● ひまわりニコニコ体操6月から始まりました。



場所 みやびの里(介護老人保健施設)  
 日時 毎月第1・3 水曜日 15時30分

歩いての方、自転車の方と自宅が近くの方ばかりのチームとなりました。



第1回目、自己紹介から和やかな雰囲気です。重りも個人でお気に入りを購入され重さはバラバラとなっていますが本人の体調に合わせて毎回「楽しいわ」と帰っていかれます。

会を重ねるごとにチームワークが良くなってお互い頑張りましょう！と声が出てます。

暑い夏を乗り切っていく意気込みです。

参加者 募集中です 包括まで

シニアサポートセンター緑水苑  
 TEL 048-662-7350  
 FAX 048-662-7360

男性参加者お一人の声  
 「日々、筋力低下を実感して運動をしなくてはと今回の100歳体操に参加。運動後はぐっすり熟睡することができます。」

## ● 今後の取組み

- ・いきいきサポーター養成講座・ますます元気教室修了者の立ち上げ自主グループ活動を支援します。地域活動に参加し「誰もが、好きな時に、行ける」憩いの場を持てるように情報収集をしていきたいです。既存サロンの継続支援も続けていきます。