

- 人口(圏域) 58,548 人(令和3年 4月 1日現在)
- 65歳以上人口(圏域) 13,018 人
- 高齢化率(圏域) 22.2%
- 地域の特徴

南浦和駅の周辺は、大型スーパーやドラッグストアも多いが、圏域の東側エリアは商店や住民が集う場所も少ない。また、浦和競馬場は住民に一般開放する日があり、体操やグランドゴルフを楽しむ人達も多数おり、地域住民の憩いの場になっている。

● 地域支え合い推進員の取組み

- ・コロナ禍における住民活動の継続支援をします。
- ・地域の困りごとや住民による活動などについて、話し合う「地域支え合い連絡会」を開催します。
- ・3つの地区社会福祉協議会と協力しながら、地域づくりの推進を図ります。

● 地域の声

- ・圏域の東側エリアは交通の便が悪い。また坂も多いため徒歩での買い物は大変。
- ・競馬場ではグランドゴルフをしたり、散歩を楽しんだり、子供から高齢者まで誰でも利用できるのととても良いです。

地域活動の紹介 <<南区東部圏域 大谷場地区>>

チューブ体操と一緒に体力づくりしませんか！

活動日：第1・3(火) 15時から16時30分

場 所：南浦和公民館 体育室

会 費：月1000円 チューブ・ボール計3000円位

*インストラクターの指導有

対象者：75歳位までの女性

持ち物：運動ができる服装と靴・飲み物

体操の内容紹介

軽快な音楽が流れる中、トレーニング用のチューブやボールを使ったストレッチと筋トレです。チューブの長さや強度を変えることで自分にあった負荷が選べます。体操の最後はリラックスした状態で呼吸を整えて終わります。



☆インフォメーション☆

無料体験あります！一緒に汗を流しリフレッシュしましょう！介護中の方もお待ちしております*連絡は社協みなみまで

体験時のチューブやボールは貸し出します。

● 今後の取組み

・いきいき百歳体操などの介護予防に取り組むボランティアを養成する「いきいきサポーター養成講座」が始まります。参加者の方たちが「受けてよかった！」といただけたら、南区の高齢介護課・包括・リハビリ専門職と協力して準備をすすめていきたいと思っています。