

南区東部圏域 活動インフォメーション 令和5年度・夏

- 人口(圏域) 62,254人 (令和5年4月30日現在)
- 65歳以上人口(圏域) 13,635人
- 高齢化率(圏域) 21.9%
- 地域の特徴

- ・浦和競馬場の開放日は、グラウンドゴルフやウォーキングなど地域の憩いの場になっている。
- ・谷田、大谷口地区の住民は、浦和駅や東浦和駅を利用することが多い。
- ・運動系の通いの場の数は増えてきているが、サロンや趣味などの通い場は不足している。

● 地域支え合い推進員の取組み

- ・地域の方が健康で生きがいを持てるよう、イベントや活動に取り組んでいきます。
- ・活動インフォメーションや地域の活動展示会をとおして地域活動を広く広報し、新たな地域活動のきっかけづくりをします。

● 地域の声

- ・来年度公民館の改修工事で使えなくなってしまう。その間の活動場所を探さなければならず困っている。
- ・活動を次の世代につないでいきたいが、見つからない。

地域活動の紹介 <<南区東部圏域 木曜元気会250回達成！>>

活動の始まり

ますます元気教室終了後
平成30年3月から



4色あしぶみ
みラダー

活動の内容【毎週木曜日】

☆いきいき百歳体操☆お口の体操☆脳トレ☆コグニサイズ☆4色あしぶみラダー*身体・脳・口を動かすようにカリキュラムを組んで活動しています。



2023/08/03

体操を続けてきて感じる変化

「劇的な変化はないが、会で行う早口言葉やコグニサイズで頭の切り替えが早くなり、フレイル予防の効果はあると思う」「けがをしたが、体操を続けることで動きがスムーズになった」

木曜元気会に入って良かったと思うこと

「みんなと会えるので続けることができている」

祝

木曜元気会 活動250回記念

活動で工夫していること

コグニサイズはメンバーの年齢や運動能力等によって、少しアレンジする。TV番組などからも使えるものは取り入れて、情報を得るため常にアンテナを張っている。

リーダーさんより 会で大切にしていること
高齢者の健康維持の基での活動と認識し
“会の和”を一番に考えている。メンバーへ何かを伝える時は、言葉を選び相手への配慮を心かけている。

趣味活動を応援！

● 今後の取組み

- ・アクリルたわしを作るボランティア活動をとおして高齢者のいきがいづくりを応援します。
- ・薬局スタンプラリーをとおして、地域の皆さまの介護予防と健康増進を応援します。

アクリルたわし大募集！

