

- **人口(圏域)** 60,852人 (令和5年4月30日現在)
- **65歳以上人口(圏域)** 10,707人
- **高齢化率(圏域)** 17.6%
- **地域の特色**

- ・高齢化率がさいたま市内他圏域と比べて低い。新しい住宅が増え、子育て世代も多い。
- ・坂が少なく、徒歩や自転車の移動がしやすい。埼京線や武蔵野線、新大宮バイパスがあり、利便性が高い。
- ・駅から離れると交通の便が良くない所も多く、商業施設や医療施設がない地域もある。
- ・南区役所が入るサウスピアがあり、シニアふれあいセンターやコミュニティセンターでも色々な活動が行われている。

● 地域支え合い推進員の取組み

- ・七夕イベントの実施
- ・百歳体操自主グループの継続運営の支援
- ・認知症キッズサポーター養成講座の実施
- ・ますます元気教室のサポート参加
- ・百歳体操自主グループ立ち上げ支援

● 地域の声

- ・新型コロナウイルスの規制が緩和されてきたので、自主グループの活動内容を、体操だけではなくそれ以外の事も再開できて楽しい。
- ・公民館などの活動場所を確保することが難しくなっている。

地域活動の紹介 <<南区西部圏域 西浦和地区・武蔵浦和地区>>

専門職の先生をお招きして

地域の自主グループの活動支援を行っています

理学療法士の先生による**体力測定**～4つの百歳体操自主グループで実施～



楓の会



西浦和体操の会



ひまわり体操



悠々元気TAISOU

数年ぶりに体力測定を行ったグループもありましたが、結果は平均よりも高い方がほとんどでした！
コロナ禍でも感染対策を行いながら、毎週続けていた百歳体操の効果が出ていますね！

管理栄養士の先生による 「高齢者の栄養」 講座



ココニール

フレイル予防には、栄養も大切であると教えていただきました。知識として持っていることで今後の生活にも役立てますね。

体力測定等を実施したい自主グループの方は、シニアサポートセンターけやきホームズまでご連絡ください。 ☎048-710-7555

● 今後の取組み

- ・松本地区で始まる百歳体操の自主化支援を行います。
- ・今まで休止していた百歳体操グループの再開支援を行います。
- ・南区地域の活動展示会を実施します。

