

(令和6年4月30日現在)

- 人口(圏域) 71,039人
- 65歳以上人口(圏域) 14,169人
- 高齢化率(圏域) 19.9%

- **地域支え合い推進員の今回の取り組み**
  - ・ますます元気教室修了者を中心に、自主グループの立上げを支援しました。
  - ・公民館等が「まちのクールオアシス」になっていることを紹介して、適切にエアコンを使用するよう案内した。

- **地域の特徴**
  - ・さいたま市の副都心として、武蔵浦和駅周辺を中心に再開発が進んでいる。
- **地域の声**
  - ・暑すぎて公民館まで行くのが大変。
  - ・エアコンを使わないと、寝苦しくて目が覚めちゃう。

- **推進員の今後3か月間の取り組み**
  - ・市の地域活動等の講座修了者に対して、必要な情報提供をする。必要に応じて、交流会を実施するなど、住民が社会資源となる、支え合いの地域づくりを推進する。

地域活動の紹介 <<南区中部圏域 別所地区>>

公民館等で、百歳体操の基本等を学ぶことができる、市の介護予防教室「ますます元気教室」が今年度も開催されていますが、今年度も自主グループが順調に増えています。

今回ご紹介するグループは「別所さくらの会」です。

毎週木曜日の10時～12時に別所公民館で活動を開始する予定です。

メンバーの中には自治会活動をしている方もいるため、自主グループで学んだことを、今後の自治会活動に活かしていければとの声も聞こえてきます。



※自主グループとは・・・  
「ますます元気教室」を修了した地域の高齢者が主体となって、百歳体操等をする地域活動のグループのこと。



自治会活動で百歳体操を始めませんか？

自治会活動で始めるのは、まだハードルが高いと思われる場合は、ぜひ一度「ますます元気教室」に参加して、百歳体操の効果を体感してみませんか？

● **上記取組の連絡先など**

ハートランド浦和 (担当：武藤)  
さいたま市南区別所3-16-11-101  
☎048-836-2929

● **担当地域包括支援センターの連絡先**

ハートランド浦和 (担当：武藤)  
さいたま市南区別所3-16-11-101  
☎048-836-2929