

(令和7年10月1日現在)

- 人口(圏域) 56,872人
- 65歳以上人口(圏域) 12,846人
- 高齢化率(圏域) 22.6%

## ● 地域の特徴

- ・自然豊かで田園的な面影を多く残す
- ・公共交通機関が少なく、公共施設利用、買物、通院等不便

## ● 地域の声

「移動販売のおかげで、重たい物を買うのが楽になったよ♪」  
 「区役所や公民館に行くバスがなくて、困ってる…💧」  
 「みんなで体操グループ作ったの。もう楽しくて楽しくて～♪」

## ● 地域支え合い推進員の今回の取組み

- ・新たにいきいき百歳体操を始める自主グループの支援
- ・移動販売モデル事業の推進
- ・企業との連携による介護予防の取組

## ● 推進員の今後3か月間の取組み(令和7年度取組)

- ・住民主体による多世代交流の場の創出の支援
- ・買物困難地域の情報収集および社会資源調整の検討
- ・介護予防事業や企業等の活用による、介護予防の普及啓発
- ・自主グループやサロンなど通いの場の支援の継続

## 地域活動の紹介 <<桜区南部圏域 道場地区、田島地区>>

### <高齢者のための「実生活で本当に役立つスマホ教室」>

「孫がLINEで送ってくれた写真が消えちゃうの💧だれか教えて～💧」と自主グループの方から悲痛な声が…。地域ICTリーダーに相談すると「やってみましょう!!」と立ち上がってくれました。令和6年9月から始め、早や30回以上!! LINEの使い方に始まり、現在は詐欺防止の特訓中。機種ごとの操作の違いにも対応し、高齢者が実生活で困らないように丁寧に向き合います♡



分かりやすいテキストは、全て『手作り』

### <田島団地「わくわく健康体操」>

ある日…「ボランティアで高齢者に体操を教えたい」と、1本の電話が。それもなんと弱冠29歳の男性から…ありがたい!! 田島団地で実施していた「シニアヨガ」が終わってしまい、住民の方々から「先生探して～」と言われていたところ…。渡りに船とはまさにこのこと!! 初回は昨年12月、今年から毎月第4火曜日午前中に実施していただくことになりました。

いっまでも元気に、自分らしく!

## わくわく健康体操

参加費無料 今日から始める! 健康寿命を延ばす秘訣

日程 2026. 1.27 (火)

時間 10:00~11:00 場所 田島団地 集会所

持ち物 運動靴 飲み物 タオル

内容 イスの上でできる簡単な体操、初級・中級 筋トレ、会話を楽しみながら

連絡先 ザイタック ☎048-836-3503

講師紹介

【名前】桑原 知樹

【ニックネーム】くめ、くめちゃん

【保有資格】介護福祉士、介護予防運動指導員

【休日の過ごし方】運動、映画鑑賞



講師のくめちゃんを囲んで

## ● 上記記事へのお問い合わせ

シニアサポートセンター ザイタック  
 地域支え合い推進員：高田 明  
 電話：048-836-3503

## ● 担当地域包括支援センターの連絡先等

シニアサポートセンター ザイタック (土日祝も相談可!)  
 電話：048-836-3503  
 ホームページ：<https://zaitac-houkatsu.jp>

