

## 浦和東部地区元気アップネットワークについて

### 1. ネットワークの概要

名称：浦和東部地区元気アップネットワーク  
 代表：高橋利夫  
 連絡先：さいたま市浦和区東部圏域地域包括支援センター スマイルハウス浦和  
 TEL 048-813-7710 FAX 048-813-7713  
 〒330-0072 埼玉県さいたま市浦和区領家4丁目13番地3  
 設立：2013年2月4日会則制定  
 目的：地区住民の健康の増進に寄与するため、次の事業を行います。  
 (1) 地域住民の健康づくりに関すること。  
 (2) 関係機関・団体等の連絡調整に関すること。  
 (3) その他健康づくりの推進・啓発に関すること。  
 登録員：32団体・個人

### 2. これまでの主な活動

年度	月・日	できごと
2011 (H23)	12~2月	12/27 スマイルハウス、浦和スポーツクラブで初会合 2/9 圏域のボランティア、各種団体に声かけし十数名が集まる
2012 (H24)	—	7/14 地域の事情に関する意見交換を重ねる 10/27 ネットワークづくりにむけた相談
	2/9	よびかけの輪を広げ、名称を浦和東部地区元気アップネットワークとして発足を決定
2013 (H25)	4~8月	元気アップネットワーク会議（第1~3回） ・元気アップマップの作成 ・元気アップサロンの企画準備
	6月	きた！Urawa フェスタに参加（これ以降、毎年参加）
	9/26	元気アップサロン開所式
	9~3月	延べ24回 291人がサロンに参加
2014 (H26)	4~3月	総会1回、全体会2回開催 元気アップサロン 47回 869名が参加
2015 (H27)	4~3月	総会1回、全体会2回開催 元気アップサロン 51回 1,750名が参加 公民館まつりなどで貯筋相談会開催 ワークショップ「つながろう」開催（その後、3~4月で計3回開催）
2016 (H28)	4月~	元気アップサロン継続開催（12月末現在） 37回、1,426名が参加 7/3 ワークショップ「宝さがし」開催（~12月までに計3回開催） 浦和区健康まつりに参加（公民館における貯筋相談会も開催） ホームページ開設、地域のお宝マップ公開

### 3. 元気アップサロン

- (1) 目的：高齢者の外出のきっかけ、人との交流機会づくり  
 (2) 実施状況

年度	回数	参加人数	会場等
H25	24	291人	領家公民館の諸室を通常予約にて使用
H26	47	869人	
H27	51	1,750人	大東公民館、木崎自治会館等でも定期的開催に
H28	37	1,426人	地区社協事業の一環として公民館予約可能に

#### (3) 運営・内容

- ・概ね週1回の開催で午前中に1時間半~2時間程度
- ・元気アップネットワークのボランティアスタッフ5~6名が世話役として参加
- ・毎回、講師役を招き、軽運動やレクリエーション、歌や手品、講話などを実施
- ・前半は、講師による講話や運動指導等、後半は、お茶とお菓子でおしゃべりの場
- ・講師には交通費1,000円を支給
- ・ネットワークの会費、助成金（コープ等）、H28年度より地区社協から4万円補助
- ・年間経費およそ5~6万円（交通費とお茶代）

#### (4) 写真



#### 4. ワークショップ「つながろう」&「宝さがし」

##### (1)「つながろう」

①目的：住んで良かったと思える地域にするためには、お互いに助け合っていける関係をつくるのが大切です。その第一歩として、課題を共有し、できることを一緒に考える機会をつくる

##### ②実施状況

回	月日	場所	人数	内容
1	2/28	領家公民館	29	ケア・ハンズ中村さんのお話し、地域の課題出し。
2	3/20	〃	21	地域課題の整理、解決のため必要なこと。
3	4/24	〃	23	課題解決のためにやるべきことの確認。

##### ③結果

多様な立場の団体や個人が地域でつながる、この集まりを大切にしていこうとし、まずは、みんなで情報を持ち寄り、困った時に役立つ「地域の力=宝」のガイドブックをつくることになりました。



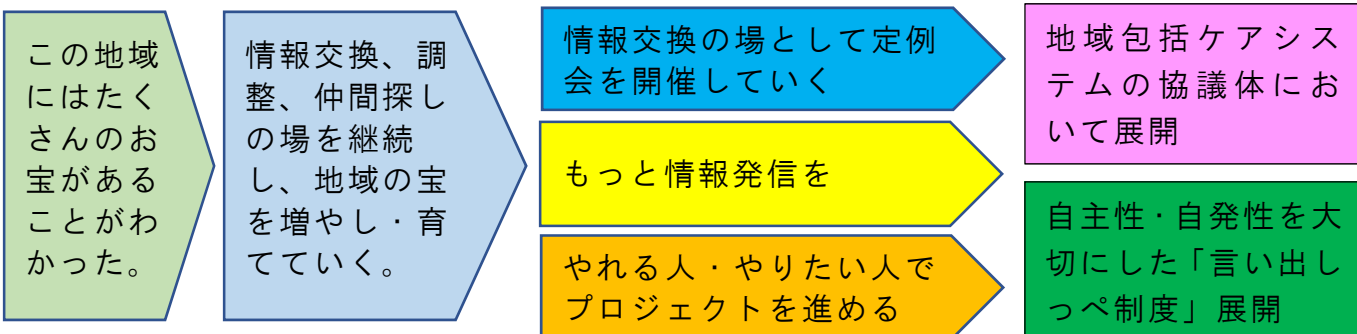
##### (2)「宝さがし」

①目的：みんなの「困った」を解決する情報マップ&リストをつくる。

##### ②実施状況

回	月日	場所	人数	内容
1	7/3	領家公民館	22	どんな情報があると良いか話し合いました
2	10/24	浦和	40	お宝の例（事業所や取り組み）の紹介と情報集め
3	12/3	ふれあいの里	35	お宝マップ報告と今後の展開の提案

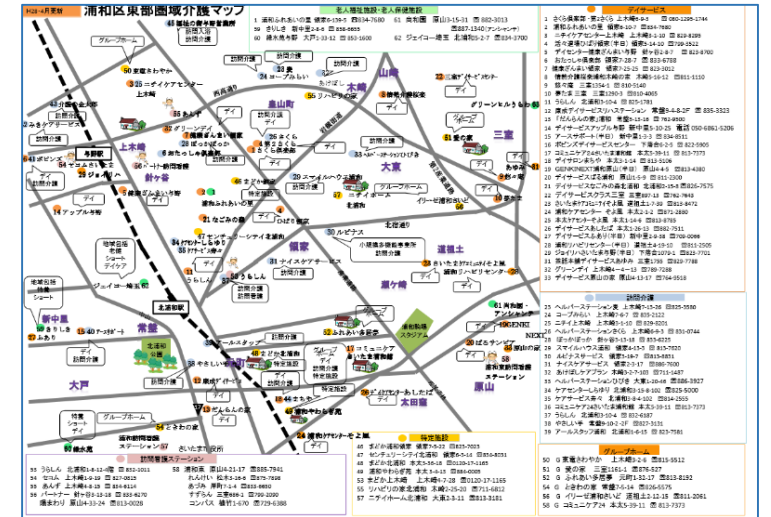
##### ③結果



#### 5. 地域のお宝マップ・リスト

##### ■現在までに作成したマップ&リスト

- ①元気アップマップ（運動のできる所）
- ②宅配弁当リスト
- ③街のお食事処・カフェ/街のお店リスト
- ④自費サービスリスト
- ⑤浦和区東部圏域医療マップ
- ⑥浦和区東部圏域介護マップ
- ⑦浦和区東部圏域トイレ・公衆電話マップ



##### ■入手方法

- ・スマイルハウスに連絡、取りに行く。
- ・ホームページに掲載（各自ダウンロード <https://genkiupnw.webu.jp/>）

#### 6. 「貯筋のすすめ」啓発事業（公民館や健康まつり）

(1) 目的：いつまでも自分の足で歩くことのできる筋力の大切さと、筋肉をつけるための運動の啓発・普及

##### (2) 参加イベント

- ・領家公民館まつり
- ・南筒公民館コスモスまつり
- ・浦和区健康まつり

##### (3) 内容や実施の様子

- ・健康体力測定：血圧、体組成、握力、脚力 等
- ・貯筋運動体験講習



#### 7. 情報発信 ホームページとフェイスブック

<https://genkiupnw.webu.jp/>



ホームページ

スマホでもOK!



フェイスブック

<https://www.facebook.com/genkiup.urawaeast/>

#### 8. 今後の展開～言い出しっぺプロジェクト～

