

■経緯

年度	できごと
2011 (H23)	スマイルハウス、浦和スポーツクラブで初会合。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)	地域の事情や、ネットワークづくりの協議 2/4 浦和東部地区元気アップネットワーク（以下、NW）として発足を決定
2013 (H25)	NW会議（第1～3回）を開催 ・元気アップマップの作成 ・元気アップサロンの企画準備 9/26 元気アップサロン開所 24回 291名参加
2014 (H26)	総会1回、全体会2回開催 元気アップサロン 47回 869名参加
2015 (H27)	総会1回、全体会2回開催 元気アップサロン 51回 1,750名参加 公民館まつりで貯筋相談会開催 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)	総会1回、全体会2回開催 元気アップサロン 51回 1,945名参加 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 公民館まつりで貯筋相談会開催 地域のお宝マップ公開
2017 (H29)	総会1回、全体会1回開催 元気アップサロン24回 975名参加 みんなの健康フェア開催 公民館まつりで貯筋相談会開催 みんなの学校設立準備会開催

■概要

名称	浦和東部地区元気アップネットワーク
設立	平成25年2月4日
目的	地区住民の健康の増進に寄与すること
事業	1 地域住民の健康づくり 2 関係機関・団体等の連絡調整 3 その他健康づくりの推進・啓発
役員	代表 高橋利夫 運営委員 6名 監事 2名
組織	総会 運営委員会 全大会
会員	目的に賛同し、そのための活動を積極的に行う団体や個人
事務局	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 浦和区領家4-13-3 電話 048-813-7710

（2017.10現在）

◆ホームページ

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



◆facebook

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



浦和東部地区 元気アップ ネットワーク

地域の元気アップに
一緒に取り組む仲間
募集中です



■元気アップサロン

高齢者の外出のきっかけ、人との交流機会づくりを目指して、平成25年から始めました。

年度	回数	参加人数	会場等
H25	24	291人	領家公民館等
H26	47	869人	〃
H27	51	1,750人	領家公民館、南箇公民館、大東公民館、木崎自治会館等
H28	51	1,945人	

- 概ね週1回の開催で午前中に1時間半程度、領家公民館を中心に近隣の公民館や自治会館で開催しています。
- 毎回、講師役をお招きし、軽運動やレクリエーション、歌や手品、講話などを行った後、お茶とお菓子でおしゃべりをして過ごします。
- 元気アップネットワークのボランティアスタッフも参加して、皆さんのお話しをお聞きします。



■その他のこれまでの取り組み

◆ワークショップ「つながろう」(H28.2~4)

地域の課題を共有し、できることを一緒に考える機会として、H28年2月~4月で3回にわたり開催しました(延べ73名が参加)。



多様な団体や個人のつながりが大事なことを共有し、地域の力=お宝のガイドマップの作成に取り組むことにしました。

◆ワークショップ「宝さがし」(H28.7~12)

H28年7月~12月で3回にわたり開催し、みんなの「困った」の解決に役立つ地域のお宝情報を収集、整理して、マップ&リストをつくりました(延べ97名が参加)



- 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



*スマイルハウスで入手できます

◆「貯筋のすすめ」啓発事業(貯筋相談会)

公民館の文化祭などの機会に、「いつまでも自分の足で歩くことができる筋力の大切さと、筋肉をつけるための運動」の啓発・普及活動を行っています。



◆みんなの健康フェア(H29.9.17第1回開催)

「健康づくりの意識向上は、自分の健康状態を知ることから」健康診断では測らない筋力や体組成の測定その他、専門家による相談会や運動体験など。参加者には「げんきアップ手帳」を配布し、継続的な参加を呼びかけました。



測定	身長、血圧、血管年齢、骨密度、体組成、握力、長座体前屈、片足開眼立ち、上体起し、椅子すわり立ち、10m歩行
相談	お薬、運動、栄養、リハビリ、口腔ケア、介護、介護予防用品
体験	ポッチャ、風船バドミントン、スラックライン、貯筋運動 など

◆「みんなの学校」準備中

「共に楽しく、学び合う」を基本理念に、地域の誰もが参加でき、卒業のない「みんなの学校」づくりにむけた準備を進めています(H30.4開校予定)。みんなの教室・みんなのサークル・みんなの学校行事・みんなの環づくりを進めます。