


元気 アップ サロン



年度	開催回数	参加者数
2013	24	279
2014	46	869
2015	50	1,750
2016	50	1,900
2017	49	2,139
2018	48	2,121
2019	45	2,118
2020	22	845
2021	38	1,710
2022	48	2,703
合計	420	16,434

ワークショップ「つながろう」

参加者募集

ワークショップ 「つながろう」

子ども、若者、シニア、誰もが、
住んで良かったと思えるまちをつくるために、
集い・話し合い・取組みを始めませんか

■対象：浦和東部地区にお住まい・お勤めの方
(主に木崎、三崎、大東、領家、瀬ヶ崎、駒場地区)

■参加費：無料

回	日時	会場	内容
1	2/28(日) 15時～17時	領家 公民館	お話し：NPOケアハンス中村代表 グループ会議：「こんなことに困ってます」 グループに分かれて、地域の現状と課題をみんなで出し合 います。皆さんが問題と感じていることを教えてください。 情報提供：地域のいろいろな取組みの紹介
2	3/20(日) 13時～15時	領家 公民館	グループ会議：「こんなことができるといいな」 1回目に出し合った課題を解決するために、地域でどんな ことができるか、できるといいかをテーマごとに話し合 います。
3	4月中旬	未定	グループ会議：「ここから始めよう！」 2回目考えた課題解決策に、地域でどのように取り組 んでいくか、自分達で無理なく進められる計画を考えます。 参加者全員の交流会

ケアハンス：ゆっくりとした心のふれあいを大切に、高齢者、障害者、子育てまで柔軟で
幅広い支援を市内で20年間実践しているNPO

■主催：浦和東部地域元気アップネットワーク

■問い合わせ・申し込み
地域包括支援センター・スマイルハウス浦和
電話：048-813-7710

- 1回目：身近な困りごとについて話し合いました
- 2回目：「地域の中の課題」と「あるといいこと」について話し合
いました
- 3回目：これから取り組むことは何かを話し合いました

1回目：2月28日(日)15時～ 領家公民館

- ・地域での取組み紹介：ケア・ハンス 中村さん
- ・グループワーク：地域の課題について
まずは身近なことから考えよう



2回目：3月20日(日)13時～ 領家公民館

- ・グループワーク：
地域の課題、地域の人が困っていること
こんなもの、ことがあればいいなと思うこと



3回目：4月24日(日)10時～ 領家公民館 23名

- ・情報提供：地域包括ケアシステムについて
- ・意見交換：今後に向けて



ワークショップ「つながろう」結果概要（平成28年6月）

主催：浦和東部地域元気アップネットワーク

目的

住んで良かったと思える地域にするためには、地域の中で、住民自らが、お互いに助け合っていける関係をつくるのが大切です。

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持ちたいと思い、呼びかけました。

経過

ボランティア、NPO、自治会関係者、民生委員、ケア関連事業者など様々な立場の団体や個人、約30名が参加。

3回にわたり、地域の課題やその解決のために必要なことを話し合うことができました。

結論

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「地域のカラ宝」のガイドブックをつくることになりました。

第1回
2/28
29名

・地域の課題（身近なこと）から）について話し合いました。



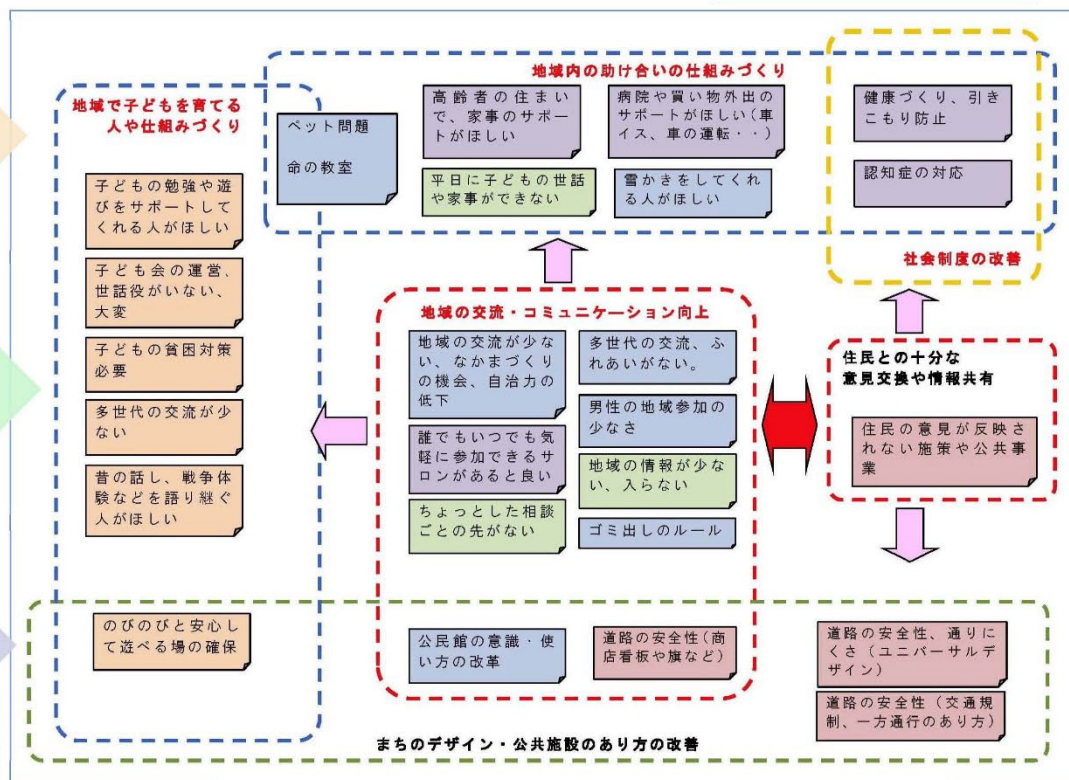
第2回
3/20
21名

・地域の課題（地域の人困っていること）や、あればいいこと・ものについて話し合いました。



第3回
4/24
23名

・今後に向けて、どのような取り組みを進めていか話し合いました。



■ワークショップ「つながろう」で出された地域の課題（まとめ）■

「第1回・地域のカラ宝さがし」 7月3日(日) 13時～15時 領家公民館
参加者・情報ともに大募集!

ワークショップ「宝さがし」

ワークショップ「宝さがし」結果概要（平成29年1月）

主催：浦和東部地区元気アップネットワーク

目 的

困った時に役立つ地域の力＝お宝を整理し、マップやリストをつくります。

また、このお宝をどのように生かしていくかを、みんなで考えることとしました。

経 過

地域のお宝である、お店や事業所、市民グループなどにも参加してもらいました。

3回にわたるワークショップを経て、お宝マップを作成し、今後の取り組み方針について話し合いました。

結 論

継続して宝づくりに取り組む

- ・ お宝マップ&リスト 2016
- ・ 情報交流の場として新たに作られる協議体を活用
- ・ 情報発信を強化
- ・ 自主性・主体性を大切にした言い出しっぺプロジェクトに取り組む

第1回
7/3
22名

・ どんなマップやリストがあれば役に立つか話し合いました



第2回
10/24
40名

・ どんな事業者や団体が地域にあるのかを学びました。



第3回
12/3
35名

・ お宝を生かしていくための今後の取り組み方について話し合いました



■お宝マップ&リスト（ホームページに掲載）■

- ・ 元気アップマップ（運動のできる所）（2013）
- ・ 宅配弁当事業者リスト
- ・ 街のお食事処・カフェ/街のお店リスト
- ・ 自費サービス事業者リスト
- ・ 浦和区東部圏域医療マップ
- ・ 浦和区東部圏域介護マップ
- ・ 浦和区東部圏域トイレ・公衆電話マップ



今後の取り組み案

情報交換の場の継続

包括支援センターによる協議体設立・運営

情報発信の強化

広報誌発行（包括通信の衣替）

ホームページ
立上げ



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

やりたいことに
取り組む（言い出しっ
ぺ・この指とまれ）

新サロン in うらわ学園
うらわカフェ

みんなの学校
づくり

元気アップ・運動マップ 2013年版

浦和東部地域元気アップネットワークでは、シニア年代向けの運動教室や健康づくりのための指導を受けられる身近な施設や事業所について、皆さんにお知らせするために、このマップを作成しました。

詳しくは、各施設にお問い合わせの上、お出かけください。

このマップは、右欄の「MAP」マークのついている施設で無料配布しています。



大東公民館 ☎886-0656 大東2-34-20 <MAP>
★ 介護予防事業 やまびこ学級 シニア健康体操教室 高齢者がいきいきと健康的に暮らせるための軽体操教室を開催

木崎自治会館 ☎831-4971 木崎2-34-20 <MAP>
★ さわかち体操/女性 月2回開催 500円/月 伊藤☎831-4971
★ 軽体操・ゆったり体操 金曜10時~ 1回500円 斉木☎833-0765
★ 木崎ふれあいカフェ 火曜12時~ 1回300円 齊木 ☎
★ 自衛術 月曜13時~ 丸山☎684-0622 (18時~)

領家公民館 ☎831-2265 領家4-21-21 <MAP>
★ 介護予防事業:「領家シニア学級」・「介護予防運動教室」
★ 元気アップサロン 9月から週1日程度開催予定
★ 楊名時健康太極拳 月3回土曜日15時~ 1,000円/月 橋場☎090-4936-0104

南箇公民館 ☎882-1721 領家3-15-10 <MAP>
★ 介護予防事業:「あおぞら学級」・「介護予防運動教室」
★ 元気アップ教室 第3金曜日 10時~

針ヶ谷うんどう遊園(針ヶ谷小) ☎829-6153 浦和区高齢介護課
★ 毎月第2,4木曜日。うんどう用具を利用し簡単に効果が高い運動を指導します。
60歳以上体力に自信が無い方でも参加でき、事前申し込み不要です。

領家2丁目公園
★ 朝のラジオ体操会が活動しています ★ うんどう用具が整備されています

駒場体育館 ☎885-6010 駒場2-5-6 <MAP>
★ 「シニア向け健康体操」「高齢者の科学的筋トレ」「ゆったりストレッチ」など、高齢者対象の運動教室を適宜開催しています

浦和スポーツクラブ ☎887-7140 領家4-5-6 <MAP>
★ テニス・サッカー・フィットネス・体操など幼児から高齢者まで楽しく運動。
★ 領家スタジオの他、本太中学校、ふらっと常盤(駅西口)、南箇公民館、駒場体育館などで、シニア向けのヨガ・ノルディックウォーキング・筋トレ・太極拳・貯筋運動などを実施(会費各種月2000~3000円程度)。

HHCおたっしや倶楽部 ☎833-6688 領家7-28-7 <MAP>
★ 小規模多機能型住宅介護事業所、平成25年12月に新装オープン予定
★ 「笑顔の集まる地域のお茶の間(無料)」
★ 介護予防で皆さまの心と身体の維持・向上をサポート(楽しい体操・句会・音楽療法等)。介護予防実施時間は予約制で1回約1時間。

ルピナスケアセンター ☎813-8821 領家3-19-7 <MAP>
★ 小規模多機能型住宅介護事業所。介護保険による様々なサービスを提供
★ 住み慣れた地域で、「通い」「宿泊」「訪問」を組み合わせてサポートします。

活活道場 ひばり領家 ☎799-3522 領家5-14-10 <MAP>
★ 半日型・運動特化型デイサービス・マシントレーニング等

NPO法人 介護予防普及会 ☎854-2837
★ 地域の介護予防運動の指導をいたします。

清宮接骨院 ☎886-3276 領家5-4-13 <MAP>
★ 機能訓練相談を受け付けています。

スマイルハウス浦和(地域包括支援センター) <MAP>
☎048-813-7710 FA x048-813-7731 領家4-13-3

浦和区東部圏域医療マップ

- 三次医療**
- さいたま赤十字病院 上落合8-3-33 ☎852-1111
 - 自治医科大学さいたま医療センター 天沼1-847☎647-2111
- 二次医療**
- さいたま市立病院 三室2460 ☎873-4111
 - 埼玉メディカルセンター 北浦和4-9-3 ☎832-4951
 - さいたま市民医療センター 鳥根299-1☎626-0011
 - さいたま記念病院 東宮下196 ☎686-3111
 - 共済病院 原山3-5-1 ☎623-1101

- 認知症疾患医療センター**
埼玉精神神経センター ☎048-857-6811(代表)
中央区本町東6-11-1
物忘れ外来 ☎857-6812要予約13:00~15:00
・地域の物忘れ相談医(マップ内●)
- 精神科救急電話相談電話**
(夜間休日) ☎048-723-8699
平日17時~翌朝8:00 土日祝8:30~翌8:30

24時間対応埼玉県救急医療情報センター
824-4199 又はプッシュ回線IP電話#7000

浦和休日急患診療所 浦和区常盤6-4-18
浦和区保健センター2階 ☎833-0119

・休日診療【日、祝、休日、年末年始】
内科・小児科 9~11:30、13~16:30、19~21:30

・平日夜間診療
【月~金】小児科 19:30~22【土】内科・小児科 19~21:30



整形外科診療

- 宮田整形外科 大東3-26-10b ☎871-0915
- 杉山整形外科 瀬ヶ崎3-16-1-2階 ☎813-6262
- 和田記念病院 領家2-2-2 ☎886-8503
- 木崎診療所 木崎1-2-11 ☎886-3546
- 北浦和整形外科内科 北浦和1-21-18 ☎824-9911
- 清水整形外科クリニック 元町2-24-8 ☎881-6738
- 加藤整形外科 常盤10-9-20 ☎825-3875

内科診療

- あさば内科瀬ヶ崎3-9-6 ☎871-0055
- 青木内科クリニック 領家2-9-17 ☎886-5014
- 木崎診療所 木崎1-2-11 ☎886-3546
- きむら内科クリニック 大東3-26-11 ☎871-1566
- 里村医院 領家6-15-20 ☎831-4580
- 羽尾内科医院 領家5-11-18 ☎886-9243
- ファミリークリニック 瀬ヶ崎3-16-1 ☎881-7424
- 古藤内科医院 元町1-22-6 ☎886-6753
- 岩崎内科クリニック 元町2-1-16 ☎886-2869
- 登坂医院 北浦和1-11-3F ☎886-2325
- わかば医院 上木崎4-11-20 ☎831-9204
- 細川内科循環器クリニック 北浦和3-7-15 ☎825-5248
- すがやクリニック 北浦和3-11-1 ☎793-5766
- 星内科クリニック 北浦和4-1-11 ☎831-3880
- 馬場内科消化器クリニック 常盤10-10-18 ☎831-9938
- 阿部クリニック 北浦和3-7-3 ☎833-3633
- 惠生医院 上木崎4-8-15 ☎824-7121
- ねもと内科 北浦和1-16-7 ☎753-9510
- 飯医院 針ヶ谷3-11-13 ☎825-1951
- 早川内科小児科医院 本太5-29-15 ☎882-6025

○緊急ではない警察への相談等
けいさつ総合相談センター
☎9110
(ダイヤル回線、一部のIP電話の場合は048-822-9110)
※月曜日~金曜日(祝日、年末年始を除く)
午前8時30分~午後5時15分
土曜、日曜、祝日、年末年始は警察本部の代表電話
(048-832-0110)又は最寄りの警察署

浦和区東部圏域シニアサポートセンター
(地域包括支援センター)スマイルハウス浦和
〒330-0072 さいたま市浦和区領家4-13-3
☎048-813-7710 FAX048-813-7731

寝たきり等で通院できない方が対象

- せがわ歯科医院 浦和区木崎 ☎834-0118
- 関歯科医院 常盤 ☎834-2200
- デンタルキュービック 浦和区仲町 ☎865-3313
- ラムザ歯科サポート 南区沼影 ☎871-0800
(要支援1~2要介護1の方送迎あり)
- こぼやし歯科 東浦和 ☎873-6874
- 生協歯科 東浦和 ☎810-6100
- ラビット歯科 川口市 ☎048-441-8000 日曜のみ休み
- 訪問歯科サポートセンター ☎865-3313
(口腔機能向上訓練)

在宅医療

- 浦和民主診療所 北浦和5-10-7 ☎832-6172
- かさい医院 針ヶ谷5-14-3 ☎833-6226
- ハーモニークリニック 緑区松木3-16-6 ☎875-7888
- ふたばクリニック 緑区 ☎883-2812
- さいたま在宅診療所 常盤782-6231
- 康成クリニック 常盤4-4-8 ☎835-3323
- つばきクリニック 見沼区 ☎682-2839
- ねむのきクリニック 中央区上落合 ☎858-2127
- すこやか内科 中央区鈴谷5-3-13 ☎858-0888
- 新都心ホームケアクリニック 上落合2-6-1 ☎858-6600
- コンパシフィック大宮 大宮区桜木町 ☎783-2713
- 浦和在宅医療支援相談センター(浦和医師会)
常盤6-4-18 ☎826-5121FAX826-5183

外科・耳鼻科・皮膚科・眼科・他科

- 曾我外科医院 領家5-10-15 ☎882-4950
- 飯島医院(婦) 駒場1-12-1 ☎882-5649
- 今泉皮膚科医院 大東3-35-22 ☎886-1191
- 向井医院(皮) 元町1-7-9 ☎886-8093
- 徳橋医院(皮) 元町2-32-18 ☎886-9352
- 五十嵐皮膚科医院 北浦和3-2-5 3F ☎824-3350
- 石井クリニック(泌) 北浦和4-3-8 4F ☎833-0010
- イサオクリニック(神) 北浦和4-3-10-3F ☎834-0177
- おく耳鼻科クリニック 常盤9-32-15 ☎835-2211
- 佐藤耳鼻咽喉科 元町2-8-12 ☎886-3301
- たかしアイクリニック 瀬ヶ崎3-1-25 ☎885-4146
- 坂井眼科 北浦和3-8-10 ☎831-8819
- こゝの眼科 常盤10-7-11 ☎830-0533
- 小島眼科 元町2-9-5 ☎711-2701
- 谷本眼科・耳鼻科 瀬ヶ崎1-3-12 ☎887-0077
- しづや眼科 上木崎2-3-2 ☎822-7000

第21回 南箇公民館コスモス祭 貯筋相談コーナー

日時：平成26年10月18日（土）午前10時～午後1時

会場：南箇公民館 1階実習室

スタッフ：元気アップネットワーク=小川 佐々木 西澤 高岡 井上

貯筋運動教室=小畠 清 池田

貯筋相談コーナーの状況

◎体組成計測定及びアドバイス ～ 男性：14名 女性：23名

◎貯筋運動のみ ～ 男性：1名 女性：2名



受付



貯筋のテーマ

貯筋相談会



体組成計
測定後の
アドバイ
スの風景



貯筋運動教室の風景(その1)



貯筋運動教室の風景(その2)

みんなの学校

浦和東部地区元気アップネットワーク

参加無料

みんなの学校開校式・記念ゼミ 「地域で暮らす・地域を楽しむ」

私たちは、地域で幸せに暮らし続けたいと思い、
地域で学び合い、教え合う、
「みんなの学校」を始めることにしました。
年齢や職業に関わらず、
地域に関心がある方、地域を楽しみたい方、
地域で仲間を作りたい方、地域で働きたい方、
素敵なお二人のお話を聞きにきてください。

特別講師
てらこや新都心代表 大場明美さん
ヘルシーカフェのら・BABAラボ代表 小峰弘明さん

- 開校のあいさつ
- 記念ゼミ
 - > 大場明美さん
 - > 小峰弘明さん
- みんなの学校の説明
- どんなゼミがあるといいか、みんなて話し合います

**4月1日(日)
10時～12時
南箇公民館
(体育室)**

主催：浦和東部地区元気アップネットワーク みんなの学校運営委員会
電話：048-813-7710 H P：https://genkiupnw.webu.jp/ Facebook



—みんなの学校 地域を学ぶコース—

日時：1/21（土）10時～11時

会場：領家公民館 参加者：16名

～地域の伝承・伝説を訪ねて「竹芝寺伝説」

「更級日記」の「竹芝寺伝説」を学ぶ

竹芝寺はどこにあったのか

- ・現在の東京都港区説
- ・大宮氷川神社説
- ・東京都足立区説

どこにあるかわからない！！

次回は2/18（土）10時～ 領家公民館

～竹芝寺伝説について（その2）



—みんなの学校 結果報告—

5/21 「地域を学ぶコース」 参加者14名

～浦和近辺で起こった幾つかの出来事（その1）～

- ・浦和の産物がお台場建設に貢献したこと
- ・針ヶ谷村で仇討事件が起きたこと
- ・武州世直し一揆が起こり浦和にも襲来したこと



などを楽しく学びました。

次回は、6月18日（土）10時～領家公民館で開催です。

テーマは、前回の続き、浦和近辺で起こった幾つかの出来事（その2）～です。多くの方のご参加をお待ちしています。

みんなの健康調査

調査の概要

1 目的

- 地域住民の健康に関する運動実態と意識をさぐり、健康づくりへの誘導を図る

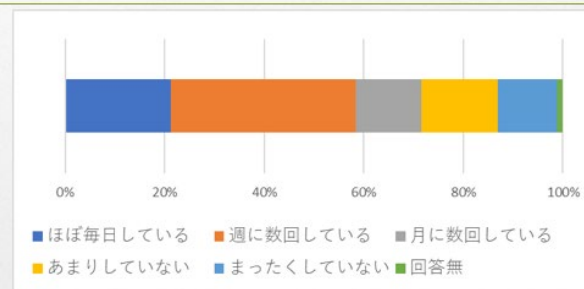
2 アンケート実施方法

- 対象: 木崎第一地区自治会内の中高齢者 1,028通配布
- 配布方法: 自治会に配布協力を依頼。
- 回収方法: 返信用封筒(後納)利用か、持参提出

3. 期間

- 11月下旬～12月下旬

問6 あなたは、日ごろ何かスポーツや運動をしていますか



- 週に数回が約4割、ほぼ毎日が2割で、日常的に運動の習慣がある方が6割弱。
- ほとんど運動やスポーツをしていない方が4割近くいました。

みんなの健フェア



第1回

みんなの健康フェア

病院では受けられない健康チェック！
定期的にチェックして自分の体を知ろう！

平成29年
9月17日(日)
9時半～
12時半

参加
無料

会場 さいたま市 浦和駒場体育館

対象 どなたでも！健康チェックをされた方に、素敵なスレセントがあります。(先着300名様)

健康チェック 参加者全員に元気記録帳をお配りします！
体組成や血管年齢など体の中のことを知ろう！
腕や足腰の筋力を知ろう！

相談 専門家による
運動相談・リハビリ相談・お薬相談
介護相談・口腔ケア相談・栄養相談

体験 始めてみよう：スクエアステップ、ポッチャ、貯筋運動など
子ども親子も楽しめる：スラックライン、風船バドミントン
いざという時のために：AED講習会



主催：浦和駒場体育館
浦和東部地区元気アップネットワーク <https://genkiuprn.webn.jp/>
後援：さいたま市、浦和区
協力：埼玉医療福祉専門学校
問合せ：地域包括支援センター スマイルハウス浦和 電話 048-813-7710



■ 300名の参加で楽しく体を動かしました

1月15日(日)、今年度第2回目のみんなのスポーツ・健康フェアを、駒場体育館で開催しました。

当日は、約300名が参加し、にぎやかな親子大運動会、遊びながら姿勢を良くするバランスボール体験など、いろいろなスポーツ体験会と、体組成測定や専門家による健康相談会など、地域の皆さんの健康づくりと交流を目的に2017年から始めた取組みです。

薬剤師や理学療法士など専門家の方にもご協力いただいています。
また、車いすバスケットボールの埼玉ライオンズの皆さんによる体験会も4年目になりました。

年始早々の開催で広報がうまくいかなかったこともあり、参加者が少ないことが懸念されましたが、300名の参加者を得て、各プログラムとも盛り上がっていました。

最近の傾向として、親子参加が増えていることがあげられます。子育て中の母親からは「気軽に参加できる場が少ない。こういう機会をもっと増えてほしい」という声もいただきました。駒場体育館は4月から新たな指定管理者に変わるため、今後の対応についてはよく相談をして、継続できるようにしていきたいと思ひます



専門家の健康相談



体組成測定



ポッチャ



バドミントン年代交流



本小ミニバスが車いすバスケットに挑戦



コアを鍛えるピラティス体験



楽しく姿勢を整えるバランスボール登場



予測不可能フラバールバレー



寒さにまげずテニス交流会



今年も元気！親子運動会



子どもが体験を盛り上げるのがスポーツ発の目的とる



きた！Urawaフェスタ

きた！Urawaフェスタ2013 ～ふれあい×防災×運動会～

参加者&フリマ出店者募集！

2013年6月30日(日) 9～15時
◎県立浦和高校グラウンド



起震車&僕もいるよ♪
当日遊びに来てね！



日時 2013年6月30日(日) 9:00～15:30 (雨天時は秋に延期)
運動会受付 9:00～ 開会式 9:30～、ふれあい・防災ブース開始 9:00～

場所 県立浦和高校グラウンド

参加 どなたでも参加OK！運動会に参加される方は保険代で100円必要です。

【ふれあい】フリーマーケット、和太鼓・お囃子など団体活動発表 他
【防災】消防団による心肺蘇生・AEDミニ講習、起震車体験、又ウ 他
【運動会】綱引き・リレー・障害物競走・防災タイムトライアル 他

主催 きた！Urawa フェスタ実行委員会 後援 さいたま市浦和区 貴品協賛 浦和区内郵便局
【メール】kitaurawafesta2013@yahoo.co.jp 【電話】048-887-7140 【FAX】048-679-1063

「文部科学省 H25 地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト事業」

きた！Urawa フェスタ2013

■600人超！ 今年はいいろいろやりました！

6月30日(日) 3日前までの予報を見事にテルテル坊主パワーで覆し、大ピーカンの中、きた！Urawaフェスタ2013が、浦和高校グラウンドで開催されました。

2回目を迎えた今年度は、大運動会+防災ワークショップ+ふれあい(フリマ、各種発表)と豪華3本立て。

およそ600名を超える方々が、足を運んでくださいました。



■運動会は、やっぱり燃える！

北浦和小サッカー少年団、本太小サッカー少年団、浦和ラッキーズ(女子サッカー)も加わり、一般参加の方々とあわせて200名超が4チームに分かれて対抗戦。

笑いあり、笑いあり・・・の大運動会でした。



■震度7の体験 地震体験車もきました！

このイベントのは「防災についてもっと知ってもらおう」ということと、いざという時のために、地域の絆を高めたおこうという目的で開催しています。

防災について、少しでも知っておくことが、いざという時のために役立ちます！

昨年に引き続き消防局のご協力も得て、今年は消防車に加えて地震体験車も登場！

多くの方が震度7を体験していました！



■ふれあいイベントには フリマも登場

お昼の時間には、北小マーチングバンドや、『英』による和太鼓のパフォーマンス、木崎囃子の会のすばらしい演奏・披露がありました。

また、会場には、30軒近いフリーマーケットなどが出店！会場をにぎやかに彩ってくれました。





ありがとうございました