

キラリ
レポート市民編集委員の
視点から

高橋玲子さん

脳トレ！「しんあい元気塾」は大盛況

市ではおおむね65歳以上の方を対象とした歌と運動の楽しい「脳トレ元気塾」を実施していますが、今回は、平成27年6月から実施されている「しんあい元気塾」にお邪魔させていただきました。参加者は男性と女性が半数ずつで、用意された50席はほぼ満席状態。受付を済ませると、皆さん慣れた様子で血圧測定をしながらスタッフの方とおしゃべり。和やかな空気のなか、スタートです。

楽しいプログラム

まずは『昇』を皆さんで熱唱。のびのびとした歌声でリラックスしたところで、グーチョキパー体操。親指を中にしたり外にしたり左右で反対にしたりしながら動かします。混乱して訳が分からなくなったのは私だけで、参加者の皆さんはらくらくクリア。「2、3回通うとできるようになるわよ」と、近くの方にお声かけいただきました。

和気あいあい！ 女性参加者グループの声

プログラムは、腹式呼吸・ストレッチ・ラジオ体操と続き、水分補給と休憩に。皆さんが楽しそうに談笑されていたので、女性参加者グループの方にお話を伺ってみると、「フィットネスセンターの仲間です」「なんだか忘れっぽくなった気がしたけど、参加して1か月もすると名前が出やすくなったの！」「効果あるんだなと思って主人も誘って、今日も夫婦で参加してます」「大声で歌えるし、おススメ！」と、とってもすてきな笑顔で勧めてくださいました。



椅子に座った体操

男性参加者にも聞いてみました

その後、とても鮮やかなボンボンが配られ、リズム遊び・口の体操・パタカラの歌・ソーラン節・ステップ体操が、とにかく楽しい雰囲気で行われました。

「一番先輩」「石器時代から(笑)」と、皆さんがご紹介くださった男性参加者にお話を伺うと、「心筋梗塞で倒れて手術した後、リハビリのために通い始めたんだけど、もう5年になるかな」と、優しい笑顔。「疲れたらお天気に合わせてお休みもするけど、行かないと仲間からどうしたの？って心配されちゃう」



お話を伺った男性の参加者

別の男性参加者も、「閉じこもっているとケアマネさんからお誘いがある」「独り

暮らしだけど皆さんが待っていてくれて、会話が出来るからいいよね」とお話しくださいました。

広がるコミュニティ

最後は口コモ予防体操と『川の流れるように』を歌いながら踊り、お開きとなりました。あちらこちらで輪が出来ていて、男性陣のなかには「新年会をやるう」なんて声もあったとか。

参加者は70、80歳代の方が多いそうですが、90歳代の方もお元気に参加されていました。参加されているうちに仲良くなって、グループでお出かけをされることも多いそうです。



ボンボンを使ったダンス

取材を終えて

実際にやってみて、とても楽しかったです。参加されている皆さんの楽しんでいらっしゃる様子が印象的でした。木枯らしが強く吹く2月の取材でしたが大盛況で、歩いて参加されている方も多く、驚きました。参加しやすいところに無理のない範囲で顔を出されてはいかがでしょうか。

◆市内の脳トレ元気塾(各会場とも1回200円。直接会場へ)

詳しい開催日時などは市ホームページや市報でお知らせしています。

コース名(問合せ先)	日時	場所
ゆうゆう元気塾 (NPO法人情報労連東京福祉センター) ☎042-497-8500	毎週水曜日 ・午前10時15分～11時45分 ・午後1時15分～2時45分	コミュニティプラザ ひまわり
しんあい元気塾 (きよせ信愛地域包括支援センター) ☎042-492-1850	毎週木曜日 午後1時15分～2時45分	特別養護老人ホーム 信愛の園 (梅園二丁目)
せいが中里元気塾 (きよせ清雅地域包括支援センター) ☎042-495-1370	毎週木曜日 午後1時30分～3時	中里地域 市民センター

※ゆうゆう元気塾・しんあい元気塾は清瀬駅北口から送迎バスあり。
しんあい元気塾・せいが中里元気塾への車での来場はご遠慮ください。

消費生活相談の
現場から

〇〇株式会社から届く
架空請求はがきにご
注意ください！

【事例】

知らない事業者から支払い確認が取れていないというはがきが届いた。内容を読んでも具体的なことは書かれていない。また請求書を別途送付したと書かれているが、そんなものは届いていない。何かの間違いだらうと思い事業者に問い合わせたところ、すでに裁判が起こされていると言われた。

【アドバイス】

平成30年4月1日号の「消費生活相談の現場から」にて、実在しない法務省管轄支局や裁判所の関係機関を装い「訴訟最終告知のお知らせ」という架空請求はがきが送り付けられている相談事例についてお知らせしました。

現在は、これに代わり「〇〇株式会社」(複数の企業名あり)を名乗るはがきの相談が増えています。特徴は以前のはがき同様、金額・商品名・購入日など詳細が一切書かれていないこと、「ご確認期限」はがきを受け取った日から近い日にちになっていること、事業者にはがきの内容は身に覚えがないと告げて「訴訟」「裁判」というキーワードを用い不安をあ

確認番号 12-652-06
令和2年2月2日

ご確認のお願い

平素より●●●株式会社をご愛顧頂き、誠にありがとうございます。

さて、本状の発行日現在、別途送付させて頂いた請求書のお支払い確認が取れておりません。

何らかの手違いかとは存じますが、下記期限までに内容をご確認頂きますようお願い申し上げます。

本状の到着までにお支払い済みの場合は行き違いでございますので何卒ご容赦下さい。

ご確認期限 令和2年2月7日

上記ご確認期限までにお支払いの確認が取れない場合、弊社契約を解約させていただきます。

本状に関するお問い合わせは下記電話番号までお願い申し上げます。

●●●株式会社
〒104-0033 東京都中央区新川2丁目●●●●
受付時間 9:00～20:00
03-6709-●●●●

企業を名乗る架空請求はがきのイメージ

あるなどです。

このはがきの目的は、はがきを受け取った人から電話をかけさせ、嘘の訴訟話を告げ、架空の料金を支払わせることにあると思われます。このようなはがきが届いても絶対に連絡をしないでください。不明な点があればすぐに消費生活センターまでご相談ください。

☎消費生活センター ☎042-495-6212 (相談専用)

2020年は清瀬市市制施行50周年
手よせタイムトラベルS40s

第6回 上清戸
畑！

昭和40年ごろ撮影の上清戸の様子。日枝神社脇の道の途中から西方向を写したという市民提供写真です。

遠くに小さく見える白い塔は、第一給水場(現在の元町浄水所)の塔です。視界を遮るものがないなか、畑が広がっています。

このころ既に農地は減少傾向にありました。それでも昭和40年、清瀬では町の総面積の4割強が農

地でした。清瀬全体での話ですが、農地の9割強が、畑。主要作物は、作付面積が大きい順にサツマイモ、ニンジン、ゴボウなどでした。

現在は写真の風景を横切るようにけやき通りが走り、郷土博物館もできました。写真の農地はキョセケヤキロードギャラリーの彫刻が並ぶ道沿いに姿を留め、アート空間に奥行きを与えています。



新たな『清瀬市史』の編さん事業を行っており、昭和・平成の清瀬の写真を集めています。ご協力ください。*今までの収集資料に基づき市史編さん室が記事を担当しています*

3月のびん・かん
収集について

3月20日(金)の松山、竹丘のびん・かんの収集は通常どおり行います。☎ごみ減量推進課ごみ減量推進係 ☎042-493-3750