

ケアメンの集い  
清水敏郎さん(左)・櫻井彰さん(右)



認知症について知らない不安だけ、  
知っていれば落ち着いて対処できます。

令和4年春、きよせ社協地域包括支援センターが主催した男性介護者の孤立に関する講座に参加したことがキッカケとなり、「ケアメンの集い」を立ち上げた代表の櫻井彰さんと清水敏郎さん。このサロン設立時、実は代表のお二人もそれぞれ大切なご家族の認知症と介護に直面していました。

清水さんは、認知症の奥様の介護を長年一人で担った中で「認知症の方に起こりうることを事前に知っていたならば介護する私も、介護される妻も、嫌な思いをせずに済んだ場面が多く後悔ばかりです」と語ります。



令和4年春、きよせ社協地域包括支援センターが主催した男性介護者の孤立に関する講座に参加したことが、介助者の心理的な孤立を防ぐことに繋がります。また参加者へ、認知症介護に関する知識や経験を資料で配布したり、医療機関や配食サービスなどの地域資源を案内し、生活していく中で不安軽減のサポートもしています。

ケアメンの集い  
介護者が心身ともに疲弊せず楽しく介護する  
ことを目指して、悩みを共有し明るい繋がりを  
持つサロン。ケアメンという名ですが、男女問わず特に介護初心者  
さん大歓迎！  
詳細は裏面  
SALON MAP▶▶ 17



情報をもっと発信し  
ています。  
サロンの  
活動内容  
は、まず参  
加者それ  
ぞれの介  
護生活の  
状況報告  
から始まります。皆が各々の状況を共有しアドバイスや経験を伝え合うことが、介助者の心理的な孤立を防ぐことに繋がります。また参加者へ、認知症介護に関する知識や経験を資料で配布したり、医療機関や配食サービスなどの地域資源を案内し、生活していく中で不安軽減のサポートもしています。

地域の声をまちの未来に届けます

# きよせサロン Letter

vol.04

2024.3

TAKE FREE

http://www.kiyose-f.net



## INTERVIEW サロンのひと声

近所に仲間や拠り所があれば安心。  
ここをそんな場にしてほしい。



障害を持つお子さんの家族交流会さらさら  
ウイズアイ 増田恵美子さん(中央)  
理学療法士 上木原瞳さん(前列右)

市内には就学前の重症心身障がい児や医療的ケア児が通える施設がないことから、お子さんが安全に過ごせる「親御さんもリフレッシュできる場所があれば」と立ち上がったのがこの「障がいを持つお子さんの家族交流会さらさら」。

障がいのあるお子さんとご家族、支援者向けの防災講座を開催(講師 あんどうりすさん)

市内には就学前の重症心身障がい児や医療的ケア児が通える施設がないことから、お子さんが安全に過ごせる「親御さんもリフレッシュできる場所があれば」と立ち上がったのがこの「障がいを持つお子さんの家族交流会さらさら」。

会の代表は清瀬市で子育て支援をする特定非営利活動法人「ウイズアイ」理事の増田恵美子さん、と理学療法士の増田恵美子さんと上木原瞳さん。昨年11月には、市内で行われた「親御さんたちが本音を話せて、子どもたちが楽しんで過ごせる場所であること、そしてきょうだい児のケアにも意識を向けることを大切にしています」と

障がいを持つお子さんの家族交流会さらさら  
医療的ケアやサポートが必要なお子さんとご家族が遊びや学びを通じて交流できる場所。未就園時期から地域と関わることで家族みんなが安心して生活できる環境づくりを目指しています。

「10の筋トレ」は群馬大学が開発した高齢者向けのトレーニングプログラム。生活動作に必要な筋肉を一年かけて鍛え10種類のトレーニングを習得します。市内では30余りのグループが明るいシルバライフを目指してトレーニングを実践中。

「10の筋トレ」は群馬大学が開発した高齢者向けのトレーニングプログラム。生活動作に必要な筋肉を一年かけて鍛え10種類のトレーニングを習得します。市内では30余りのグループが明るいシルバライフを目指してトレーニングを実践中。

### 「きよせ10の筋トレ」現在活動中のグループ一覧

10の筋トレとは、生活動作に必要な筋肉を一年かけて鍛える高齢者向けのトレーニングプログラムです。

番号	グループ名	日時	会場	住人数	参加費
1	コスモザパークス(火曜)	火曜14:00~	コスモ・ザ・パークス清瀬の森2階集会所(竹丘1-7-26)	●	無料
2	コスモザパークス(金曜)	金曜10:00~	コスモ・ザ・パークス清瀬の森2階集会所(竹丘1-7-26)	●	無料
3	こもれび清瀬	火曜15:00~	こもれび清瀬談話室(野塩1-343-1)	●	無料
4	緑蔭クラブ	水曜10:00~	竹丘集会所(竹丘3-10-31)	●	無料
5	日曜茶々会	水曜10:00~	清瀬台田地区第1コミュニティサロン(下宿1-1)	●	200円/年
6	竹丘中央自治会	月曜14:00~	都営清瀬竹丘二丁目アパート集会所(竹丘1-11-1)	●	無料
7	水曜筋UP↑	水曜14:00~15:00~	清瀬旭が丘分譲地管理組法人集会所(旭が丘2-2-9)	●	無料
8	チーム・スマイル	火曜14:00~	清瀬市障害福祉センターおほら(上清戸1-16-62)	●	無料
9	たのきん会	水曜14:00~	上清戸老人いこいの家(上清戸2-12-18)	●	無料
10	たけおか健友会	火曜10:00~/金曜10:00~	都営竹丘二丁目アパート集会所(竹丘2-5)	●	無料
11	梅園にここに倶楽部	金曜10:00~	ベトレム学園(梅園3-14-23)	●	無料
12	中里菜の花会	土曜14:00~(お茶飲み)/15:00~(筋トレ)	都営中里四丁目アパート集会所(中里4-1296)	●	お茶代50円
13	あじさい自治会	金曜10:00~	都営竹丘一丁目アパート集会所(竹丘1-14)	●	無料
14	筋トレ仲間会	金曜10:30~14:00~(第3金曜日を除く)	グリーンタウン清戸集会所(下清戸1-17)	●	無料
15	日曜さくら会(休止中)	日曜10:00~	清瀬台田地区第2コミュニティサロン(下宿1-1)	●	無料
16	清風会	月曜10:00~	上清戸老人いこいの家(上清戸2-12-18)	●	無料
17	たんぽぽ梅園	火曜10:00~	公社梅園三丁目住宅集会所(梅園3-1-2)	●	無料
18	松山筋トレくらぶ	火曜13:30~	都営松山3丁目第二アパート集会所(松山3-14)	●	無料
19	55のしお5	月曜14:00~	都営野塩五丁目アパート集会所(野塩5-255)	●	無料
20	竹丘グリーマンジャロ	水曜14:00~	清瀬グリーンマンション集会所(竹丘1-17-21)	●	無料
21	信愛クレッシェンド	水曜14:00~	信愛苑ラウンジ(梅園2-4-4)	●	無料
22	スパチカ元町	月曜10:00~	UR都市機構清瀬駅前ハイツ1号棟集会所(元町1-4-1)	●	無料
23	あゆみ会	水曜13:30~	清瀬旭が丘分譲地第4集会所(旭が丘2-5-4-3)	●	200円/月
24	10の筋トレ宮の台	水曜10:30~	宮の台住宅自治会集会所(中清戸2-718-67)	●	100/回
25	台田筋トレ	火曜10:00~	清瀬台田住宅管理組合集会所(中里6-95)	●	無料
26	チームのしお	金曜10:00~	野塩地域市民センター(野塩1-322-2)	●	無料
27	竹丘まわり	水曜10:30~	都営清瀬竹丘二丁目アパート集会所(竹丘2-10)	●	無料
28	清瀬パークハウス	隔週月曜14:00~ 隔週木曜14:00~	清瀬パークハウス2階集会所(竹丘2-2-38)	●	無料
29	てらす清瀬	火曜14:00~	テラス清瀬2階集会所(松山3-1-3)	●	無料
30	もみじやわらぎ会	火曜9:30~	デイサービスやわらぎ(中清戸1-448)	●	無料
31	すみれ会	火曜9:30~	清瀬柿の下住宅自治会集会所(中里4-701)	●	100円/月
32	一本さくらの会	火曜10:00~	中里老人いこいの家(中里1-1725-1)	●	無料
33	長寿会	月曜13:30~	下清戸集会所(下清戸5-855-3)	●	無料
34	ラビット松山	水曜10:00~	松山老人いこいの家(松山1-26-1)	●	無料
35	きよとれ野塩	月曜10:00~	えーるプラザ野塩(野塩2-387-15)	●	1200円/年
36	きよとれ竹丘	水曜10:00~	都営清瀬竹丘二丁目アパート第2集会所(竹丘2-13-32)	●	無料
37	水よう2時だよ中里5	水曜14:00~	清瀬ハイコーが集会所(中里5-2-8)	●	無料
38	ひまわり時代	水曜14:00~	コミュニティプラザひまわり(下清戸1-212-4)	●	無料
39	10の筋トレ詩音苑	金曜11:00~	音楽の館 詩音苑(中清戸2-792-1)	●	無料
40	ラビット松山ルナ	月曜10:30~	松山老人いこいの家(松山1-26-1)	●	無料
41	清若会	水曜15:00~	清瀬中学校図書館(中里5-624)	●	無料
42	カタクリの会	金曜10:00~	田中祐子バレーアカデミー(中里2-1282)	●	200円/月
43	清瀬第十小学校(仮)	月曜15:30~	清瀬第十小学校校やきルーム(中清戸1-454-14)	●	無料

### 問合せ先

きよせ社協地域包括支援センター 【上清戸・中清戸・下清戸・元町】☎042-495-5516	きよせ信愛地域包括支援センター 【竹丘・梅園・野塩・松山】☎042-492-1850
きよせ清雅地域包括支援センター 【中里・下宿・旭が丘】☎042-495-1370	清瀬市社会福祉協議会 【清瀬市全域】☎042-495-5333

## HEALTH きよせ10の筋トレ

筋トレ効果で階段を上げる  
足取りが軽やかに。



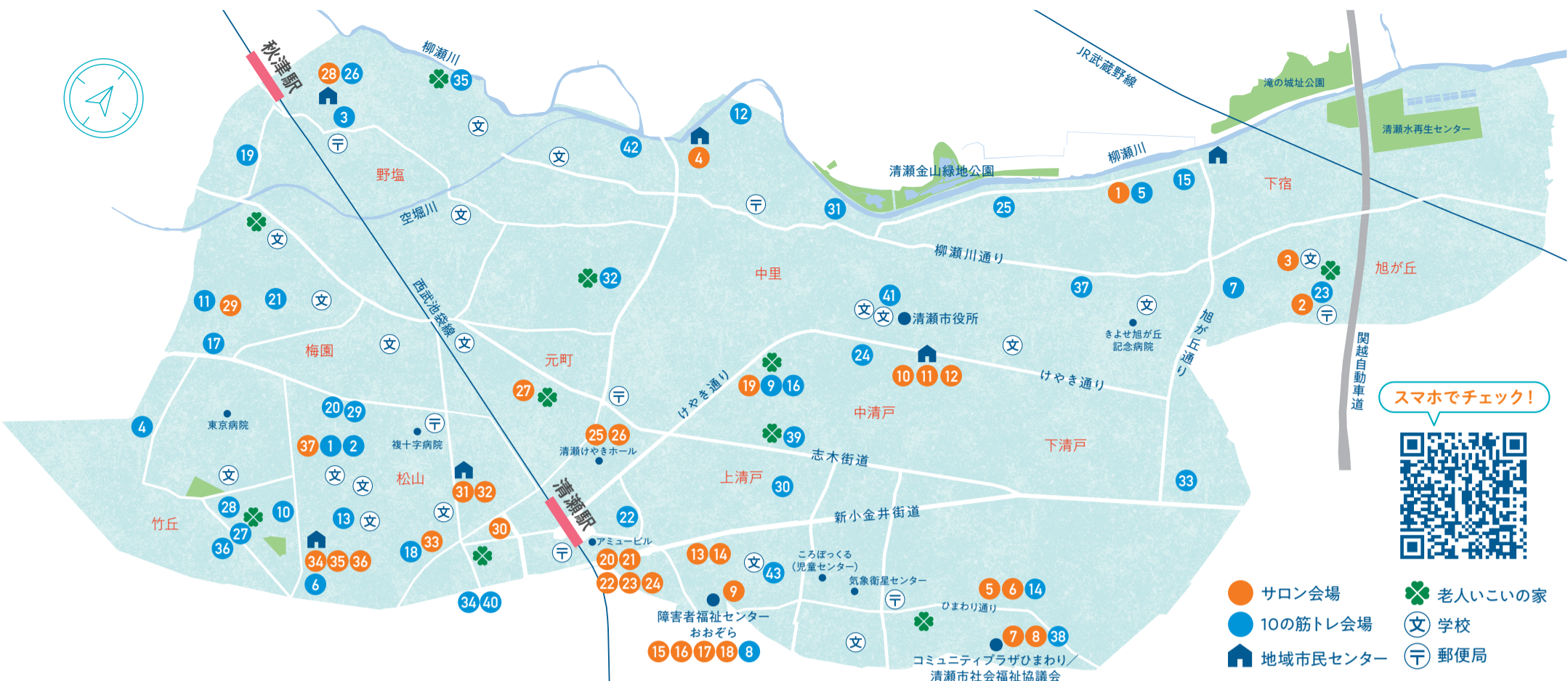
水曜筋UP↑  
曾我 春美さん(前列中央右)

水曜筋UP↑  
毎週水曜日 14時~15時~  
旭が丘2-2-9  
清瀬旭が丘分譲地管理組法人集会所  
SALON MAP▶▶ 7

「10の筋トレ」は群馬大学が開発した高齢者向けのトレーニングプログラム。生活動作に必要な筋肉を一年かけて鍛え10種類のトレーニングを習得します。市内では30余りのグループが明るいシルバライフを目指してトレーニングを実践中。

「体験会」に参加し、「あらいいわ」と

旭が丘分譲地集会所で活動を開始した代表の曾我さん。今では皆が友達を連れてきて、二部構成の大会帯に準備や片づけは



# SALON MAP

## きよせサロンマップ

**アイコン凡例**

- 所在地
- 開催日時
- 参加料
- お問合せ
- 茶話会・喫茶
- 食事・お弁当
- 歌・映画鑑賞
- 講座・物づくり(工作)
- 体操(運動)
- 交流会

<p><b>2 旭が丘みんなのサロン</b></p> <p>旭が丘2-5-4-3 旭が丘団地集会所          ◎ 毎月第4金曜 13:00~16:00          ¥ 100円          ☎ 042-495-1370・きよせ清雅地域包括支援センター</p>	<p><b>3 いきいきリハビリサロン旭が丘</b></p> <p>旭が丘2-8-1 清明小学校 体育館          ◎ 1・5・9月 第4日曜 13:30~15:30          ☎ 090-8311-6715・川崎さん</p>	<p><b>4 中里健やかクラブ</b></p> <p>中里4-1301 中里地域市民センター          ◎ 毎月第3火曜(2・8月除く)          13:30~14:30 体操 14:30~15:00 お楽しみ会          ☎ 042-492-5779・健康づくり推進員 田島さん</p>	<p><b>5 ふれあいグリーンサロン</b></p> <p>下清戸1-17 グリーンタウン清戸集会所          ◎ 毎月第3金曜 14:00~16:00          ☎ 042-492-2421          グリーンタウン清戸団地管理組合法人</p>
<p><b>6 ちびっこサークル</b></p> <p>下清戸1-17 グリーンタウン清戸集会所          ◎ 毎月第1金曜 10:30~11:30          ☎ 080-3740-1878・高田さん</p>	<p><b>7 おひる処</b></p> <p>下清戸1-212-4 コミュニティプラザひまわり          ◎ 毎月第2金曜 10:00~13:00          ¥ 400円 ※申込制          ☎ 042-493-8399・辻さん</p>	<p><b>8 障がいをもつお子さんの家族交流会 きらきら</b></p> <p>下清戸1-212-4 コミュニティプラザひまわり          ◎ 年6回程度 10:00~11:30          ☎ 042-452-9765・ウイズアイ</p>	<p><b>9 中清戸オレンジハウス ~チームオレンジ清瀬~</b></p> <p>中清戸1-585-7 中清戸オレンジハウス          ◎ 毎週木曜 10:00~15:00          ¥ 200円          ☎ 042-497-2082・清瀬市地域包括支援センター</p>
<p><b>10 のびやか体操グループ</b></p> <p>中清戸4-847-5 中清戸地域市民センター          ◎ 毎月第2・4水曜 14:00~15:30          ¥ 100円(持ち物:上履き、飲み物)          ☎ 090-7000-9027・健康づくり推進員 大西さん</p>	<p><b>11 花みずきの会</b></p> <p>中清戸4-847-5 中清戸地域市民センター          ◎ 毎月第2金曜 13:30~15:00          ☎ 042-497-2076          清瀬市健康推進課成人保健係</p>	<p><b>12 歌声ひろば</b></p> <p>中清戸4-847-5 中清戸地域市民センター          ◎ 毎月最終金曜 13:30~15:00          ¥ 200円、歌集800円          ☎ 080-5537-6439・太田さん</p>	<p><b>13 認知症カフェ よってこカフェ in ふわっとん</b></p> <p>上清戸1-15-18 Cafeふわっとん          ◎ 毎月第2・4火曜 14:00~16:00(15:30 LO)          ¥ 300円          ☎ 042-497-2082・清瀬市地域包括支援センター</p>
<p><b>14 妊婦さんと赤ちゃんカフェ inふわっとん</b></p> <p>上清戸1-15-18 Cafeふわっとん          ◎ 毎週水曜 14:00~15:45(15:30 LO)          ¥ 500円          ☎ 042-452-9765・ウイズアイ</p>	<p><b>15 ごはん処 おおぞら</b></p> <p>上清戸1-16-62 清瀬市障害者福祉センター おおぞら          ◎ 毎週木曜 11:00~14:00          ¥ 飲み物100円・ランチ500円          ☎ 042-495-5516・きよせ社協地域包括支援センター</p>	<p><b>16 カフェ おおぞら</b></p> <p>上清戸1-16-62 清瀬市障害者福祉センター おおぞら          ◎ 毎月第3金曜 11:00~14:00          ¥ 100円~500円          ☎ 090-4623-9992・丸山さん</p>	<p><b>17 ケアメンの集い</b></p> <p>上清戸1-16-62 清瀬市障害者福祉センター おおぞら          ◎ 毎月第3月曜 14:00~16:00          ☎ 042-495-5516          きよせ社協地域包括支援センター</p>
<p><b>18 きよせひきこもり家族サロン</b></p> <p>上清戸1-16-62 清瀬市障害者福祉センター おおぞら          ◎ 毎月1回 午前または午後          ☎ 042-495-5333          清瀬市社会福祉協議会</p>	<p><b>19 お茶の間さろん</b></p> <p>上清戸2-12-18 上清戸老人いこいの家          ◎ 毎月第3木曜 10:00~14:00          ¥ 300円          ☎ 042-491-6336・目黒さん</p>	<p><b>20 認知症家族会 ゆりの会</b></p> <p>元町1-2-11 アミュビル          ◎ 毎月第3火曜 14:00~15:30          ☎ 042-497-2082          清瀬市地域包括支援センター</p>	<p><b>21 カフェ きよにじ</b></p> <p>元町1-2-11 男女共同参画センター          ◎ 奇数月第2土曜 14:00~16:00          ☎ 042-495-7002          清瀬市男女共同参画センター</p>
<p><b>22 元町ふらっとサロン</b></p> <p>元町1-2-11 アミュビル6階 集会所          ◎ 毎月第2・4水曜 10:00~12:00          ☎ 042-495-8200・重田さん</p>	<p><b>23 栄養きりりサロン</b></p> <p>元町1-2-11 生涯学習センター          ◎ 毎月1回金曜 14:00~15:30          ☎ 042-497-2076          清瀬市健康推進課成人保健係</p>	<p><b>24 あかりサロン</b></p> <p>元町1-2-11 アミュビル          ◎ 毎月第4水曜 13:30~15:30          ☎ 080-1145-8619 ☎ kiyoseakari@gmail.com          清瀬視覚障害者グループあかり・長嶋さん</p>	<p><b>25 がんカフェ</b></p> <p>元町1-6-6 清瀬けやきホール          オンライン(Zoom)          ◎ 年6回土曜 14:00~16:00          ☎ 042-491-3211・信愛病院</p>
<p><b>26 みらいひろばけやき・ひまわり合同</b></p> <p>元町1-6-6 清瀬けやきホール          ◎ 毎月1回 10:00~11:30 ※申込制          ☎ 03-3382-5665・コープみらい東京都本部          参加とネットワーク推進部</p>	<p><b>27 ひかり食堂</b></p> <p>元町2-11-27 能忍寺事務所          ◎ 毎週月曜 17:00~19:00          ¥ 無料(大人300円)          ☎ 042-497-3990・ひかり食堂</p>	<p><b>28 野塩ふらっとサロン</b></p> <p>野塩1-322-2 野塩地域市民センター          ◎ 毎月第1・3水曜 10:00~12:00          ☎ 042-495-8200・重田さん</p>	<p><b>29 シルバー会食サービス</b></p> <p>梅園3-14-72 聖ヨゼフ老人ホーム          ◎ 毎月第2・4火曜 12:00~13:00          ¥ 400円 ※申込制          ☎ 042-493-7014・聖ヨゼフ老人ホーム</p>
<p><b>30 季節の旬を食べる会</b></p> <p>松山1-29-5 三田センター          ◎ 毎週金曜 正午~夕方          ¥ 800円          ☎ 042-493-5246・三田さん</p>	<p><b>31 松山ふらっとサロン</b></p> <p>松山2-6-25 松山地域市民センター          ◎ 毎月第4木曜 10:00~15:00          ☎ 090-1462-5784・大槻さん</p>	<p><b>32 松山音楽と映画サロン</b></p> <p>松山2-6-25 松山地域市民センター          ◎ 毎月第3水曜 13:00~15:30          ☎ 090-1462-5784・大槻さん</p>	<p><b>33 てとて</b></p> <p>松山3-12-17 そだちのシェアステーション・つばみ          ◎ 毎月第3土曜 17:30~20:30          ☎ 080-5473-1681・佐藤さん          ☎ cyoui.2630.scomon@gmail.com</p>
<p><b>34 ふれあいカラオケサロン</b></p> <p>竹丘1-11-1 竹丘地域市民センター          ◎ 毎月第2・4金曜 13:30~16:00          ¥ 300円          ☎ 090-5766-0953・村松さん</p>	<p><b>35 昭和元気会</b></p> <p>竹丘1-11-1 竹丘地域市民センター          ◎ 毎月第1・3金曜 ¥ 200円          11:00~12:30 コーラス 12:30~16:30 カラオケ          ☎ 042-495-8290・見世さん</p>	<p><b>36 ふまねっと</b></p> <p>竹丘1-11-1 竹丘地域市民センター          ◎ 毎月第3金曜 14:00~16:00 ¥ 100円          (持ち物:動きやすい服装、運動靴)          ☎ 090-5766-0953・村松さん</p>	<p><b>37 談話室 コスモ</b></p> <p>竹丘1-17-26 コスモ・ザ・パークス清瀬の森          ※マンション居住者限定          ◎ 毎月第3金曜 14:00~16:00 ¥ 100円          ☎ 042-492-7526・安井さん</p>