

休み処
穂積 久美子さん (前列左から2番目)



いつ来てもひらいてる、
そんな場所にしたい。

節電が呼びかけられた2022年の夏。「みんなで涼める場所でもつくりましょうか」と清瀬台田地の住民たちが集会所で集うようになったのが活動のきっかけ。誰かが誘って、その誰かがまた誘って広まって、今では毎週誰かの体温を感じる場所になりました。



「何かを強制されることもないし、来ても構わない。もしも来ないなら、そんな感じがいいんです。」という話してくれた

人でも気後れせずに入れるよう、いつも入口で自分の雑用をこなしながら「休み処」になじめるようなきつかけづくりのお手伝いをしているそう。穂積さんの相手を構えさせない大らかな姿勢が、それぞれが無理せず気ままに楽しめる場をつくっているように感じます。

休み処

台田団地のコミュニティサロンを会場に、2022年9月からスタート。「お好きに過ごしてください」というコンセプトのもと、誰でも好きな過ごし方を過ごせます。

詳細は裏面 SALON MAP▶▶ 1

「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	参加費
1	コスモザークス (火曜)	火曜14:00~	コスモ・ザークス清瀬の森2階集会所 (竹丘1-7-26)	無料
2	コスモザークス (金曜)	金曜10:00~	コスモ・ザークス清瀬の森2階集会所 (竹丘1-7-26)	無料
3	こもれ清瀬	火曜15:00~	こもれ清瀬談話室 (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	日曜楽々会	水曜10:00~/11:30~ 日曜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~	都営清瀬竹丘一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~	清瀬旭が丘分譲団地管理組合法人集会所 (旭が丘2-2-9)	無料
8	チーム・スマイル	火曜14:00~	清瀬市障害者福祉センターおおぞら (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	梅園にこにこ倶楽部	金曜10:00~	信愛ふれあいホール (梅園2-3-15)	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	台田さくらの会	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	たんぼ梅園	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	金曜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	竹丘グリンジャロ	月曜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イツ1号棟集会所 (元町1-4-1)	無料
23	あゆみ会	木曜13:30~	清瀬旭が丘団地第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)	100円/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	竹丘ひまわり	水曜10:00~	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10:00~ 隔週木曜10:00~	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	木曜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	木曜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10:00~	音楽の館 詩音苑 (中清戸2-792)	無料
40	ラビット松山ルナ	月曜10:00~	松山老人いこいの家 (松山1-26-1)	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

地域の声をまちの未来に届けます

きよせサロン Letter

http://www.kiyose-f.net



vol.03
2023.10



INTERVIEW サロンのひとの声

周りを気にせず、
ゆっくりお茶して
休んでいてください。



妊婦さんと赤ちゃんカフェ
in ふわっとん
ウイズアイ 浜田 泉美さん (右)

「子育ての合間にたまにはゆっくりお茶してほしい」と語るのは、「妊婦さんと赤ちゃんカフェ in ふわっとん」を共同運営している「ウイズアイ」の浜田さん。普段は落ち着いた雰囲気のカフェですが、この時は赤ちゃんが寝転がって遊べるプレイマットが敷かれて、親子で安心して過ごせるようになっています。



妊婦さんと赤ちゃんカフェ
in ふわっとん

生後7ヶ月未満の親子と妊婦さん対象の喫茶サロン。予約不要で利用でき、ワンドリンク制(おやつ付き)500円。子育て商品券のみ利用可。

詳細は裏面 SALON MAP▶▶ 13

「私にとって赤ちゃんの相手をすることは癒されることばかり。1人泣いちゃうと、つられてみんな泣いちゃうたりもするけど、それもかわいくて。親御さんが赤ちゃん連れで外食にいくと、泣いたらどうしよう

「Cafe ふわっとん」と子育て支援の特定非営利活動法人「ウイズアイ」が協同し、出産をひかえや、生後7ヶ月未満の親子のために生まれたこちらのサロン。

喜んだり、異月例の子を持つ先輩ママにちょっとした疑問を聞いてみたり。育児中のパパとご家族で来店する方も増えています。



「産後すぐのママは孤独になりがち。そんなときに、少し先を歩く先輩ママの生の声を思い出し、ここに遊びに来てほしいです。」

「私に比べて赤ちゃんの相手をすることは癒されることばかり。1人泣いちゃうと、つられてみんな泣いちゃうたりもするけど、それもかわいくて。親御さんが赤ちゃん連れで外食にいくと、泣いたらどうしよう

HEALTH きよせ10の筋トレ

無理せず、笑顔で元気よく
毎日のトレーニングを。



スパチカ元町
坂部 恵子さん

スパチカ元町

◎ 毎週月曜10:00~
☎ 元町1-4-1 UR都市機構
清瀬駅前ハイイツ1号棟集会所
¥ 参加無料

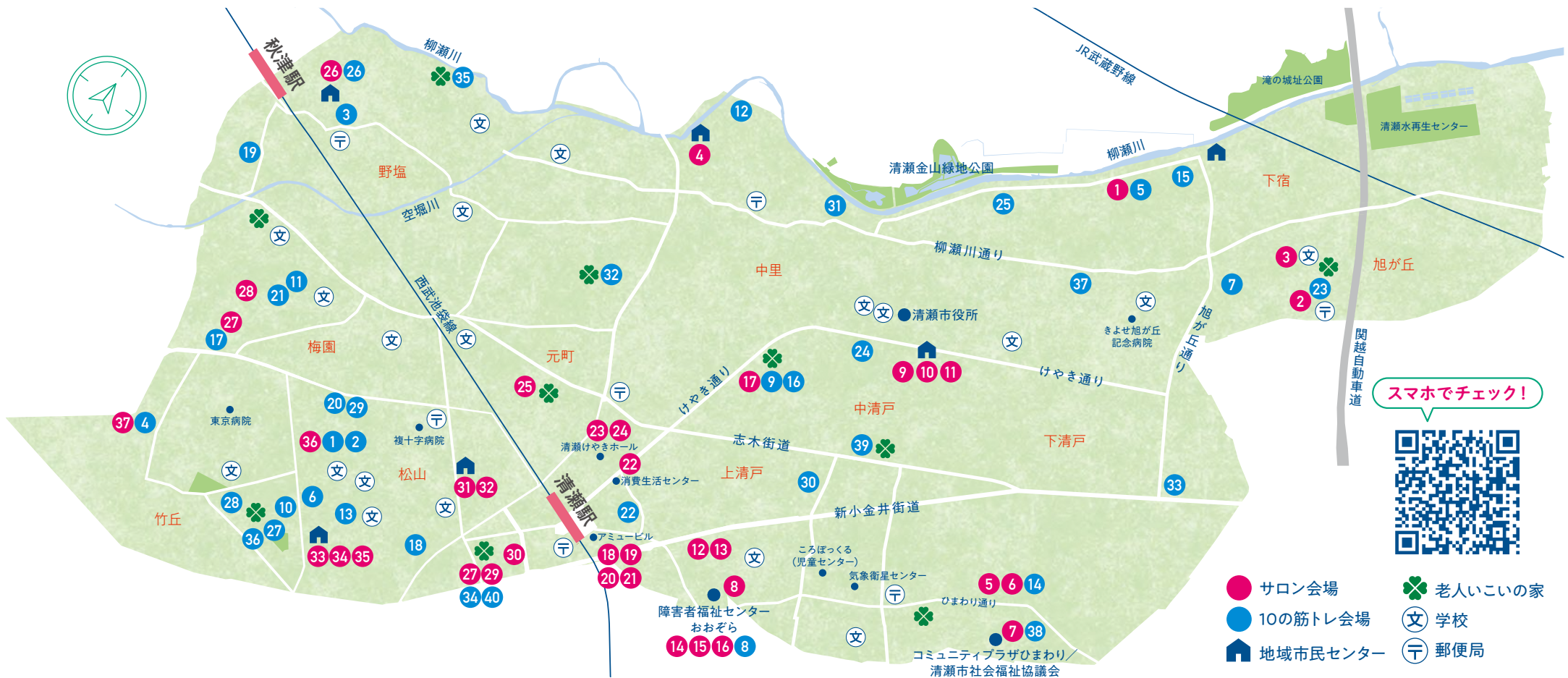


SALON MAP▶▶ 22

「無理しない」をモットーに継続しやすい雰囲気でのトレーニングを目指し、今後は状況次第で徐々に仲間を増やしていきたいと話します。



駅前ハイイツの集会所を拠点に活動する「スパチカ元町」。リーダーの坂部さんは底抜けに明るいムードメーカー。



SALON MAP

きよせサロンマップ

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

- サロン会場
- 10の筋トレ会場
- 地域市民センター
- 老人いこいの家
- 学校
- 郵便局

1 休み処

下宿1-1 台田団地 第1コミュニティサロン

毎週月曜 10:00~13:00

042-495-1370

きよせ清雅地域包括支援センター

交流会

2 旭が丘みんなのサロン

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

講座・物づくり

3 いきいきリハビリサロン旭が丘

旭が丘2-8-1 清明小学校 体育館

1・4・7・10月 第3日曜 13:30~15:30

090-8311-6715・川崎さん

運動

4 中里健やかクラブ

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

ストレッチ体操

5 ふれあいグリーンサロン

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

運動・講座

6 ちびっこサークル

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

交流・工作

7 おひる処

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

食事

8 中清戸オレンジハウス
～チームオレンジ清瀬～

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

交流会

9 のびやか体操グループ

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

体操

10 花みずきの会

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

体操

講座・工作

11 歌声ひろば

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

歌

12 認知症カフェ
よってこカフェ in ふわっとん

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

交流会

13 妊婦さんと赤ちゃんカフェ
inふわっとん

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

交流会

14 ごはん処 おおぞら

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

食事

15 カフェ おおぞら

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 11:00~15:00

¥ 100円~500円

090-4623-9992・丸山さん

食事

16 きよせひきこもり家族サロン

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

交流会

17 お茶の間さろん

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

食事

18 認知症家族会 ゆりの会

元町1-2-11 アミュービル

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

交流会

19 カフェ きよにじ

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

交流会

20 元町ふらっとサロン

元町1-2-11 アミュービル6階 集会所

毎月第2・4水曜 10:00~12:00

042-495-8200・重田さん

交流会

21 栄養きらりサロン

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

体操

講座・工作

22 あかり茶話会

元町1-4-17 消費生活センター

毎月第4月曜 13:30~15:30 ¥ 100円

080-1145-8619

kiyoseakari@gmail.com

清瀬視覚障害者グループあかり・長嶋さん

障害者のための
情報交換会

23 がんカフェ

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

交流会

24 みらいひろばけやき・ひまわり合同

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

講座・工作

25 ひかり食堂

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・宗教法人能忍寺

お弁当

26 野塩ふらっとサロン

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

茶話会

27 シルバー会食サービス

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

食事

28 ふれあいど〜り松山サロン

松山1-26-1 松山老人いこいの家

毎月第1土曜 11:00~14:00

¥ 50円

090-6009-4474・大森さん

茶話会

29 季節の旬を食べる会

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

食事

30 松山ふらっとサロン

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

茶話会

31 松山音楽と映画サロン

松山2-6-25 松山地域市民センター

毎月第3木曜 13:00~15:30

090-1462-5784・大槻さん

音楽・映画鑑賞

32 てとて

松山3-12-17 そだちのシェアステーション・つぼみ

毎月第3土曜 17:30~20:30

080-5473-1681・佐藤さん

cyoui.2630.scmom@gmail.com

交流会

33 ふれあいカラオケサロン

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

歌

34 昭和元気会

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

歌

35 ふまねっと

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

運動

36 談話室 コスモ

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

茶話会・イベント

37 緑蔭交流サロン

竹丘3-10-31 竹丘集会所

毎月第3火曜 10:00~12:00

¥ 100円

090-9009-7588・小川さん

茶話会

