

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と不安だけど、
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。

普段は介護福祉士として働く櫻井さんも、義父の介護を通して、仕事として携る介護と家族として行う介護の意識や距離感の違いに戸惑い、介護者の必要とする情報交換の場ができたなら、と会の発足にひと役買ったのです。

認知症の方の介護に関する情報を得られる場所が少なく大変な思いをした経緯から、「ケアメンの集い」では特にそれらに関する



情報を多く発信しています。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。

実践を経て「支える手は多ければ多いほど良いのです。特に認知症介護初心者の方が無理して疲れてしまう前に、とにかく役立つ知識や情報を届けたい！」そんな強い想いが「ケアメンの集い」を支えています。

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育てるサロン。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



今後とも介護に役立つ催しを企画して、介護する人される人、ともにラクな環境をつくり、その先の未来を明るくしたいと願う介護者にやさしく寄り添うサロンです。

て付けたサロンの名称ですが、どんなでも大歓迎のこと。「集いに来たくても来られない状況の方のために、今後は曜日や時間も融通をきかせて続けていきたい」と話すお二人。

「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	日曜楽々会	水曜10:00~	清瀬台田団地第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~	清瀬市障害福祉センターおぞら(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	梅園にここに倶楽部	金曜10:00~	ベレヘム学園(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	台田さくらの会(休止中)	日曜10:00~	清瀬台田団地第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	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	竹丘グリーンマンジャロ	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~	清瀬旭が丘団地第4集会所(旭が丘2-5-4-3)		200円/月
24	10の筋トレ屋の台	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	竹丘ひまわり	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1-4-48)		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~	田中祐子バレエアカデミー(中里2-1282)		200円/月
43	清瀬第十小学校(仮)	月曜15:30~	清瀬第十小学校けやきルーム(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

きよせ清雅地域包括支援センター
【中里・下宿・旭が丘】☎042-495-1370

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

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

http://www.kiyose-f.net



Letter

vol.04
2024.3

TAKE FREE



INTERVIEW サロンのひと声



近所に仲間や抛り所があれば安心。
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て、親御さんもしつこく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上木原瞳さん。「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



「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。

詳細は裏面 SALON MAP▶▶8

HEALTH きよせ10の筋トレ

筋トレ効果で階段を上る
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
清瀬旭が丘分譲団地管理組
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

旭が丘分譲団地集会所で活動を始めた代表の曾我さん。今では皆が友達を連れてきて二部構成の大会に。準備や片づけは

