

地域の声をまちの未来に届けます

# きよせサロン Letter

発行：清瀬市福祉子ども部 福祉総務課  
清瀬市中里5-842 ☎042-497-2056 (直通)  
清瀬市社会福祉協議会  
清瀬市下清戸1-212-4 コミュニティプラザ2階  
☎042-495-5333



バックナンバーはこちら

vol.05  
2024.11

TAKE FREE

http://www.kiyose-f.net

## INTERVIEW サロンのひとの声



毎月第3土曜日の午後は、淹れたてのコーヒーの香りに誘われ、近隣の方が旭が丘団地内の第3・4集会室に吸い込まれていきます。以前同じ場所で開催していたサロンがコロナ禍で活動を終え、「もう一度ここで集えればいいな」そんな声が代表の古川さんを集まって新しい憩いの場「喫茶あさひ」ができました。

「おひとり座っていらっしゃる方へはお声がけしたり、少し気を配っています。」忙しそうにテーブルを回って歩くスタッフの飯田さんは、1ヶ月ぶりの常連さんに、こやかに話しかけます。

どのテーブルからも弾む声が聞こえ、活気に満ちた集会室では、「このサロンで久々に旧友に再会したのよ。やっぱり外へ出ななきゃダメね」と嬉しそうに利用者さんの声。ここでは、皆、近況報告をしたり、地域の情報を交換したり、お互いの安否確認にもなっているとか。「いい場所だね、毎週やってよ」という要望に応えるべく、ゆくゆくは月2回ほどの開催にしたいと話してくれた古川さん。

誰もが気軽に立ち寄れる場所にしたい、お知らせの看板を出したり、コーヒーが飲めない人のために、アイスとホットの紅茶もメニューに追加したり、楽しく試行錯誤中とのこと。飲み物と一緒にお菓子も付くので、まだまだ明るい笑い声が増えそうな「喫茶あさひ」です。

### 喫茶あさひ

ホッと安心できるひとときを過ごせます。おひとり様も大歓迎。開催日は団地掲示板でご確認を。

詳細は裏面 SALON MAP▶▶ 3

一人でも、雨の日でも楽しめる、観たい作品だけ来ればいって気軽にしょ。



清瀬に笑顔の種をまきましよう！をコンセプトに、地元の音楽・教育・文化活動を企画・支援するサークル「たねまきびと清瀬」が主催するきよせ映画サロン。「我々の大好きな清瀬には映画館がありません。大きなスクリーンで映画を観たい、青春時代が蘇る懐かしい映画を観たい、という想いが集まり、2018年4月にこの映画サロンを立ち上げました」と話してくれたのは、事務局担当の鎌倉正義さん。

上映作品はテレビでは観られない類の、60年前のものがメインで、多摩地区で活躍する映写技師の秩父誠さんがセレクトします。「古い映画ほど質がいいですし奥が深いですよ」と話す秩父さんは、ネタバレしない程度に映画の面白さや映画の解釈に関するトーク時間が来場者に好評で、秩父さんの話が聞きたくて来る人もいるのだとか。



初回から48回の上映を終え、今では100名を超える方が毎月大きなスクリーンで観る映画を楽しみにやっています。どうすれば定年後の世代が地域と繋がりを持てるか？という想いが活動の根底にある、とサロン代表者の國井聰さんは言います。「映画は一人で来ても楽しむことができるでしょ？せっかく来たのなら隣り合わせになつた人と映画の話でコミュニケーションを取ったりして、地域デビューのきっかけになり、だんだん輪が広がればいいなと思っています。元気づくりの場所として気軽に来てくださーい！」



### きよせ映画サロン

文化・福祉活動でまちを元気にする団体「たねまきびと清瀬」が主催する映画サロン。映画を通して地域と繋がることの大切さを考える会です。

詳細は裏面 SALON MAP▶▶ 23



ゆっくりコーヒーを飲みながら好きなように過ごしてください。

## HEALTH きよせ10の筋トレ

生活に必要な筋肉を鍛えて介護を予防することを目的とし、群馬大学が開発した高齢者向けプログラム「10の筋トレ」。現在、市内47の団体が、暮らしを拓ける筋力アップに励んでいます。住み慣れたまちで、仲間との週1回の運動が「10年後」の笑顔に繋がります。



### ひまわり時代

◎ 毎週水曜日14時～  
☛ 下清戸1-212-4 コミュニティプラザひまわり  
※10の筋トレのお問合せは裏面をご確認ください。

「ひまわり時代」は2023年6月に立ち上げたグループで、現在は7名で活動中。会の代表、佳賀さんは、「目に見えて体力が落ちましたよ！以前は、買い物に行っても、着いてひと休みするくらい疲れやすかったのですが、1年筋トレを続けたら、休憩することなくスッと行って帰ってこられるようになりました」と嬉しそうに語ります。

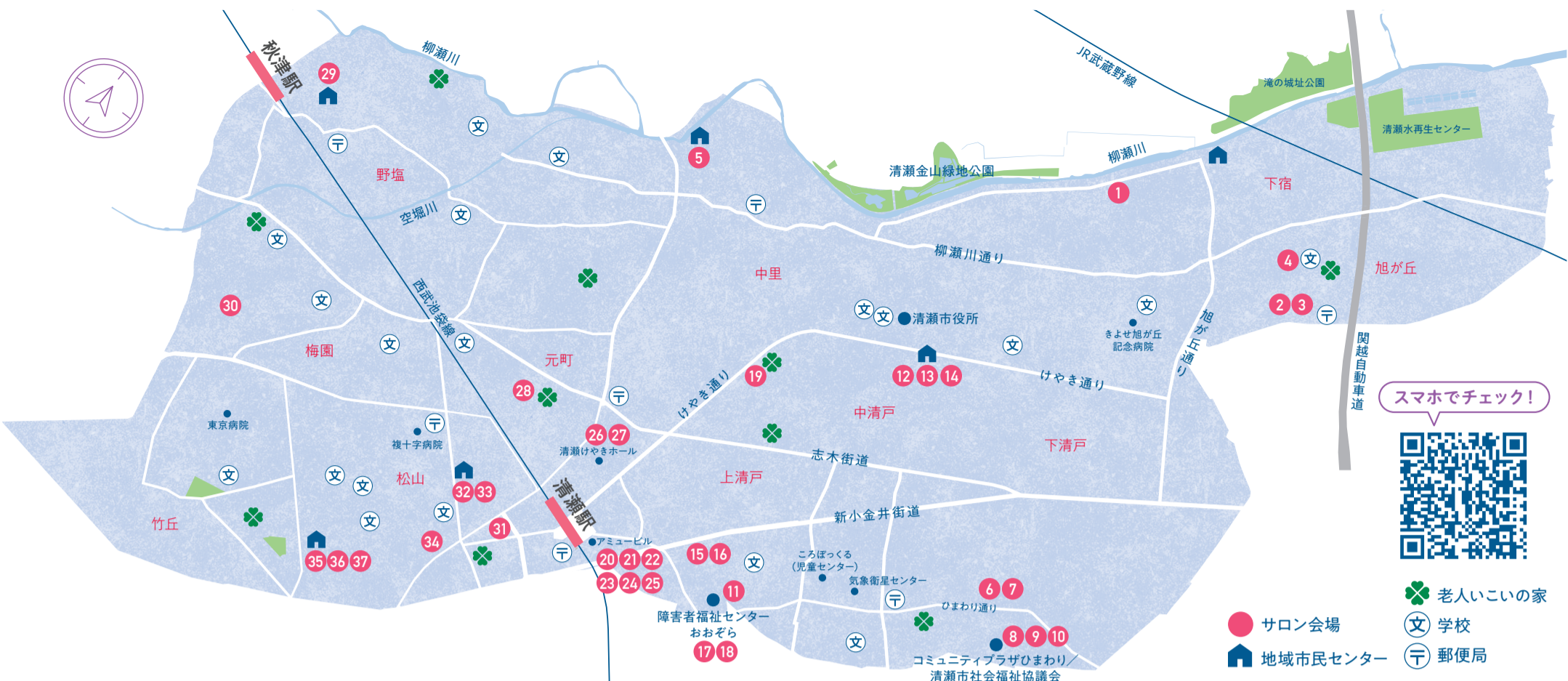


一人だと手を抜いちゃうから、やっぱり集まってやるのがいいのよね。

他のメンバーも、周囲から日常の動作がイキイキと元気になったと言われたり、膝の痛みが軽減したり、継続してきた結果がしっかりと出ていることを実感する日々。現在は、皆、お揃いのおもむき、楽しみながら筋力アップに取り組んでいます。本当に気立てがいいメンバーで、皆が「いい友達が出来た！」という思いだとか。

「とにかく、ここへきて皆さんの顔を見るとホッとします、そんな場所。でも男性はわたしだけです話下手だから、もう少し同性が増えたらなあ」とグループ唯一の男性は胸の内を話してくれました。

週に1回決まった場所、決まった時間に筋トレをしに行く、という目的があるだけで、生活に張り合いが出たり、気分転換やストレス軽減につながるかもしれません。10の筋トレと一緒にフレイルを予防しませんか？



# SALON MAP

## きよせサロンマップ

開催状況につきましては各サロンへお問合せください。

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			
<b>1 休み処</b>	交流会	下宿1-1 台田団地 第1コミュニティサロン	〒042-495-1370	毎週月曜 10:00~12:30	きよせ清雅地域包括支援センター						
<b>2 旭が丘みんなのサロン</b>	講座・物づくり	旭が丘2-5-4-3 旭が丘団地集会所	〒042-495-1370	毎月第4金曜 13:00~16:00	きよせ清雅地域包括支援センター						
<b>3 喫茶あさひ</b>	交流会	旭が丘2-5-4-3 旭が丘団地集会所	〒042-492-3583	毎月第3土曜 13:00~15:30	旭が丘団地自治会						
<b>4 いきいきりハビリサロン旭が丘</b>	運動	旭が丘2-8-1 清明小学校 体育館	〒090-8311-6715	1・5・9月 第4日曜 13:30~15:30	川崎さん						
<b>5 中里健やかクラブ</b>	ストレッチ体操	中里4-1301 中里地域市民センター	〒042-492-5779	毎月第3火曜 (2・8月除く) 13:30~14:30 体操 14:30~15:30 お楽しみ会	健康づくり推進員 田島さん						
<b>6 ふれあいグリーンサロン</b>	運動・講座	下清戸1-17 グリーンタウン清戸集会所	〒042-492-2421	毎月第3金曜 14:00~16:00	グリーンタウン清戸団地管理組合法人						
<b>7 本&amp;絵本カフェ</b>	交流会	下清戸1-17 グリーンタウン清戸集会所	〒080-3740-1878	毎月第1金曜 10:30~12:00 (持ち物:お気に入りの本や絵本)	高田さん						
<b>8 おひる処</b>	食事	下清戸1-212-4 コミュニティプラザひまわり	〒042-493-8399	毎月第2金曜 10:00~13:00	辻さん						
<b>9 障がいをもつお子さんの家族交流会 きらきら</b>	交流会	下清戸1-212-4 コミュニティプラザひまわり	〒042-452-9765	年6回程度 10:00~11:30	ウイズアイ						
<b>10 ごはん処 ひまわり</b>	食事	下清戸1-212-4 コミュニティプラザひまわり	〒042-495-5516	毎週木曜 11:00~13:00 ※祝日・第5木曜はお休み	きよせ社協地域包括支援センター						
<b>11 中清戸オレンジハウス ~チームオレンジ清瀬~</b>	交流会	中清戸1-585-7 中清戸オレンジハウス	〒042-497-2082	毎週木曜 10:00~15:00	清瀬市地域包括支援センター						
<b>12 のびやか体操グループ</b>	体操	中清戸4-847-5 中清戸地域市民センター	〒090-7000-9027	毎月第2・4水曜 14:00~15:30	健康づくり推進員 大西さん						
<b>13 花みずきの会</b>	体操 講座・工作	中清戸4-847-5 中清戸地域市民センター	〒042-497-2076	毎月第2金曜 13:30~15:00	清瀬市健康推進課成人保健係						
<b>14 歌声ひろば</b>	歌	中清戸4-847-5 中清戸地域市民センター	〒080-5537-6439	毎月最終木曜 13:30~15:00	太田さん						
<b>15 認知症カフェ よってこカフェ in ふわとん</b>	交流会	上清戸1-15-18 Cafeふわとん	〒042-497-2082	毎月第2・4火曜 14:00~16:00 (15:30 LO)	清瀬市地域包括支援センター						
<b>16 妊婦さんと赤ちゃんカフェ inふわとん</b>	交流会	上清戸1-15-18 Cafeふわとん	〒042-452-9765	毎週水曜 14:00~15:45(15:30 LO)	ウイズアイ						
<b>17 ケアメンの集い</b>	交流会	上清戸1-16-62 清瀬市障害者福祉センター おおぞら	〒042-495-5516	毎月第3月曜 14:00~16:00	きよせ社協地域包括支援センター						
<b>18 きよせひきこもり家族サロン</b>	交流会	上清戸1-16-62 清瀬市障害者福祉センター おおぞら	〒042-495-5333	毎月1回 午前または午後	清瀬市社会福祉協議会						
<b>19 お茶の間さろん</b>	食事	上清戸2-12-18 上清戸老人いこいの家	〒090-5398-8334	毎月第3木曜 10:00~14:00	目黒さん						
<b>20 認知症家族会 ゆりの会</b>	交流会	元町1-2-11 アミュービル	〒042-497-2082	毎月第3火曜 14:00~15:30	清瀬市地域包括支援センター						
<b>21 カフェ きよにじ</b>	交流会	元町1-2-11 男女共同参画センター	〒042-495-7002	奇数月第2土曜 14:00~16:00	清瀬市男女共同参画センター						
<b>22 元町ふらっとサロン</b>	交流会	元町1-2-11 アミュービル6階 集会室	〒042-495-8200	毎月第2・4水曜 10:00~12:00	重田さん						
<b>23 きよせ映画サロン</b>	映画鑑賞	元町1-2-11 アミュービル7階 アミューホール	〒090-1880-1971	原則毎月第4水曜 13:30~(開場13:00)	国井さん						
<b>24 栄養きらりサロン</b>	体操 講座・工作	元町1-2-11 生涯学習センター	〒042-497-2076	毎月1回金曜 14:00~15:30	清瀬市健康推進課成人保健係						
<b>25 あかりサロン</b>	障害者のための情報交換会	元町1-2-11 アミュービル	〒080-1145-8619	毎月第4木曜 13:30~15:30	kiyoseakari@gmail.com 清瀬視覚障害者グループあかり・長嶋さん						
<b>26 がんカフェ</b>	交流会	元町1-6-6 清瀬けやきホール オンライン (Zoom)	〒042-491-3211	年6回土曜 14:00~16:00	信愛病院						
<b>27 みらいひろばけやき・ひまわり合同</b>	講座・工作	元町1-6-6 清瀬けやきホール	〒03-3382-5665	毎月1回 10:00~11:30	参加とネットワーク推進部						
<b>28 ひかり食堂</b>	お弁当	元町2-11-27 能忍寺事務所	〒042-497-3990	毎週月曜 17:00~19:00	ひかり食堂						
<b>29 野塩ふらっとサロン</b>	茶話会	野塩1-322-2 野塩地域市民センター	〒042-495-8200	毎月第1・3水曜 10:00~12:00	重田さん						
<b>30 シルバー会食サービス</b>	食事	梅園3-14-72 聖ヨゼフ老人ホーム	〒042-493-7014	毎月第2・4火曜 12:00~13:00	聖ヨゼフ老人ホーム						
<b>31 季節の旬を食べる会</b>	食事	松山1-29-5 三田センター	〒042-493-5246	毎週金曜 正午~夕方	三田さん						
<b>32 松山ふらっとサロン</b>	茶話会	松山2-6-25 松山地域市民センター	〒090-1462-5784	毎月第4木曜 10:00~15:00	大槻さん						
<b>33 松山音楽と映画サロン</b>	音楽・映画鑑賞	松山2-6-25 松山地域市民センター	〒090-1462-5784	毎月第3木曜 13:00~15:30	大槻さん						
<b>34 てとて</b>	交流会 食事	松山3-12-17 そだちのシェアステーション・つぼみ	〒080-5473-1681	毎月第3土曜 17:30~20:30	cyoui.2630.scmon@gmail.com 佐藤さん						
<b>35 ふれあいカラオケサロン</b>	歌	竹丘1-11-1 竹丘地域市民センター※	〒090-5766-0953	毎月第2・4金曜 13:30~16:00	村松さん						
<b>36 昭和元気会</b>	歌	竹丘1-11-1 竹丘地域市民センター※	〒042-495-8290	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	見世さん						
<b>37 ふまねっと</b>	運動	竹丘1-11-1 竹丘地域市民センター※	〒090-5766-0953	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)	村松さん						

※竹丘地域市民センターは、改修工事のため1月初旬まで休館となります。

### 10の筋トレ お問合せ先

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

