

地域の声をまちの未来に届けます

きよせナロン 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

INTERVIEW サロンのひとの声



ひとりで参加してもさびしくないですよ、このサロンで友達ができるんだから！



J A 東京みらいの助け合い組織・清瀬地区が開催する「みらいの会」は、地域の方々に身体を動かして楽しんでもらうための憩いの場。ミニデイサービスのような活動には、多い時で20名以上が集います。

参加者が集まるごとに、曲に合わせて椅子に座つたままできるストレッチや发声体操などで身体を温めることからスタート。その後、制作活動をしてから、輪投げや数合わせなどのゲーム、おやつタイムを通して交流を深めます。

活動には季節を楽しめる内容を盛り込み、夏には願いを込めて書いた短冊を笹に掲げ階下のJA直売所で飾ったり、クリスマスにはリースを作ったり、手先を使ったモノづくりでフレイル予防も意識します。

サロン開催前には制作予定の物を試作し、開催後は反省会を行うなどして、活気ある会のための工夫をしている事務局やスタッフの皆さん。また、ヘルパーの資格を持ついるスタッフもあり、参加者が安心して楽しめる環境も提供しています。

参加費は200円でお茶とお菓子が付きます。制作したものはその日のうちに持ち帰ることができます。常連の参加者が友達を誘い、参加者同士の輪が広がっていくことも多く、「盛り上がったわ」「ゲームが楽しかった」といった声が聞かれます。

この日は、ステンシルシートを使った小物入れづくりに挑戦。軽やかな話し声とステンシルのトントンという音が響く心地よい空間に、地域の絆を感じるサロンです。

みらいの会

JA清瀬支店と組合員メンバーがミニデイサービスと称し企画・運営する。初めての方も気兼ねなく参加できるアットホームなサロンです。

詳細は裏面 SALON MAP ⑤



市内のシルバー人材センターで毎月第2曜日に開催される「ふれあいフェスタ」では、手芸のワークショップや包丁研ぎ、着付け教室、色鉛筆教室、スマホ・パソコン・ワンドコイン相談、リサイクル家具販売など、多彩な活動が行われています。2023年2月、代表の小川さんは、このフェスタの一角でシルバーサロンの活動を始めました。

活動場所の松山集会所では、参加費100円でお茶とお菓子を楽しみながらのんびりと過ごすことができます。月によってはイベントを企画し、フェスタに彩りを添えています。取材時はちょうど、小川さんがお得意の活動を始めたばかり。

市内のシルバー人材センターで毎月第2曜日に開催される「ふれあいフェスタ」では、手芸のワークショップや包丁研ぎ、着付け教室、色鉛筆教室、スマホ・パソコン・ワンドコイン相談、リサイクル家具販売など、多彩な活動が行われています。2023年2月、代表の小川さんは、このフェスタの一角でシルバーサロンの活動を始めました。

普段の活動では、ゆったりとした空間で他の愛もない話で笑いあつたり、おしゃべりするの

がいい気晴らしになっています、と嬉しそうに語る参加者さんも。

今後はスタンプカードなどを作成し、皆が参加する楽しみをもっと増やしたいとのこ

と。人のために動くことが好きな小川さんやハツラツと楽しそうに会を盛り上げるスタッフさん達が、サロン終了後に笑い合いな

がらテキパキと片付けをする姿は、この会の

活気の源！

「お家にこもらず、ちょっと散歩の気持ちで

それがこの会の想いです。そ

んな地域の人たちの新しい憩いの場とな

りつあるシルバーサロンへ一度足を運んでみませんか？

シルバーサロン

「ふれあいフェスタ」と同時に開催。サロンでゆっくりしてもらった後は、着付けやワークショップも是非トライしてみてください。

詳細は裏面 SALON MAP ③



何をするでもない、気軽に集まって話して、時には歌ったり、気負わない場所です。

HEALTH きよせ10の筋トレ

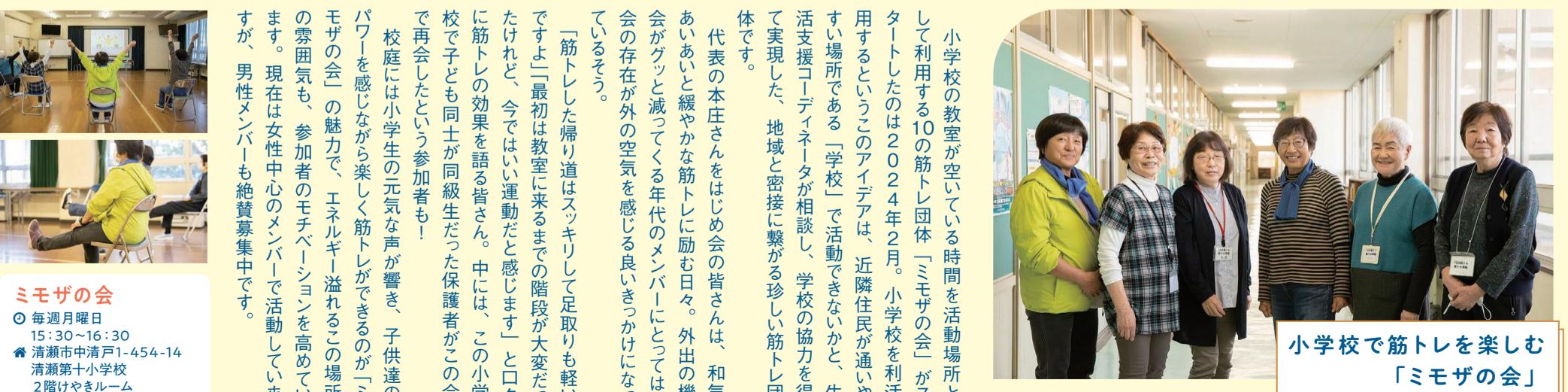


ミモザの会

◎ 毎週月曜日
 15:30~16:30
 清瀬市中清戸1-454-14
 清瀬第十小学校
 2階やきるーム

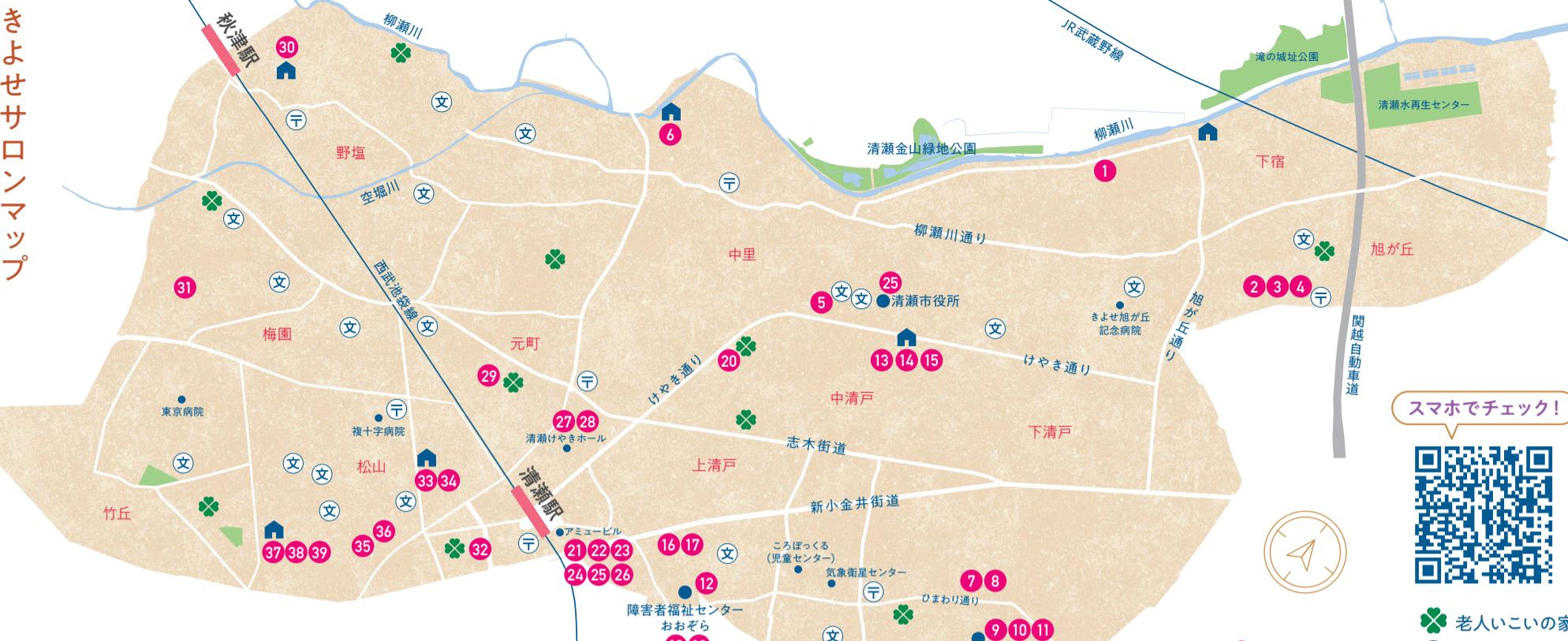
※10の筋トレのお問合せは裏面をご確認ください。

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、暮らしを拡げ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。



小学校で筋トレを楽しむ
「ミモザの会」

SALON MAP



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

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 10:00~12:30 042-495-1370 きよせ清雅地域包括支援センター	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	3 喫茶あさひ 旭が丘2-5-4-3 旭が丘団地集会所 毎月第3土曜 13:00~15:30 ¥ 100円 042-492-3583・旭が丘団地自治会
4 いきいきリハビリサロン旭が丘 旭が丘2-5-4-3 旭が丘団地集会所 1・5・9月 第4日曜 13:30~15:30 090-8311-6715・川崎さん	5 みらいの会 中里3-892-7 JA東京みらい清瀬支店 年3回 13:00~14:30 ¥ 200円 042-491-4500・JA東京みらい清瀬支店	6 中里健やかクラブ 中里4-1301 中里地市民センター 毎月第3火曜(2・8月除く) 13:30~14:30 体操 14:30~15:30 お楽しみ会 042-492-5779・健康づくり推進員 田島さん
8 本&絵本カフェ 下清戸1-17 グリーンタウン清戸集会所 毎月第1金曜 10:30~12:00 (持ち物:お気に入りの本や絵本) 080-3740-1878・高田さん	9 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	10 障がいをもつお子さんの家族交流会 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
12 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	13 のびやか体操グループ 中清戸4-847-5 中清戸地市民センター 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	14 花みずきの会 中清戸4-847-5 中清戸地市民センター 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
16 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	17 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	18 ケアメンの集い 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曜 14:00~16:00 042-495-5516 きよせ社協地域包括支援センター
20 お茶の間さん 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 ¥ 飲み物100円・ランチ付き300円 090-5398-8334・目黒さん	21 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	22 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
24 きよせ映画サロン 元町1-2-11 アミュービル7階 アミューホール 原則毎月第4水曜 13:30~(開場13:00) 090-1880-1971・國井さん	25 栄養きらりサロン 元町1-2-11 アミュービル 中里5-842 しあわせ未来センター 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	26 あかりサロン 元町1-2-11 アミュービル 毎月第4木曜 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
28 みらいひろば清瀬 元町1-6-6 清瀬けやきホール 毎月1回 10:00~11:30 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	29 ひかり食堂 元町2-11-27 能忍寺事務所 不定期 16:00~18:00 ¥ 無料(大人300円) 042-497-3990・ひかり食堂	30 野塩ふらっとサロン 野塩1-322-2 野塩地市民センター 毎月第1・3水曜 10:00~12:00 042-495-8200・重田さん
32 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 ¥ 1,000円 042-493-5246・三田さん	33 松山ふらっとサロン 松山2-6-25 松山地市民センター 毎月第4木曜 10:00~15:00 090-1462-5784・大槻さん	34 松山音楽と映画サロン 松山2-6-25 松山地市民センター 毎月第3木曜 13:00~15:30 090-1462-5784・大槻さん
36 シルバーサロン 松山3-13-16 松山集会所 毎月第2日曜 10:00~12:30 ¥ 100円 042-494-0903・清瀬市シルバー人材センター	37 ふれあいカラオケサロン 竹丘1-11-1 竹丘地市民センター 毎月第2・4金曜 13:30~16:00 ¥ 300円 090-5766-0953・村松さん	38 昭和元気会 竹丘1-11-1 竹丘地市民センター 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
39 ふまねっと 竹丘1-11-1 竹丘地市民センター 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		

10の筋トレ お問合せ先 ※筋トレグループの立ち上げ相談も受付中。

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

