

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.06
2025.02

TAKE FREE

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！



JA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様な活動には、多い時で20名以上が集います。

参加者が集まると、曲に合わせて椅子に座ったままでできるストレッチや発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め、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。初めまし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日曜日に開催される「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

意の acordeon を奏でて皆で歌うクリスマスコンサートが開催日で、懐かしいメロディに参加者は思わず口ずさみ、集会所の楽しい歌は外まで響き大盛況。

普段の活動では、ゆったりとした空間で他愛もない話で笑いあったり、おしゃべりするのが気持ちいい感じになっています、と嬉しそうに語る参加者さんも。

今後はスタンブ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、ちよつと散歩の気持ちでフラッと来ているんな人と交流してほしい」、それがこの会の想いです。そんな地域の人のための新しい憩いの場となりつ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▶▶ 36



何をしてもない、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

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。



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階けやきルーム

「筋トレした帰り道はスッキリして足取りも軽いですよ」「最初は教室に来るまでの階段が大変だったけれど、今ではいい運動だと感じます」と口々に筋トレの効果語る皆さん。中には、この小学校で子ども同士が同級生だった保護者がこの会で再会したという参加者も！

校庭には小学生の元気な声が響き、子供達のパワーを感じながら楽しく筋トレができるのが「ミモザの会」の魅力で、エネルギー溢れるこの場所の雰囲気も、参加者のモチベーションを高めています。現在は女性中心のメンバーで活動していますが、男性メンバーも絶賛募集中です。

代表の本庄さんをはじめ会の皆さんは、和気あいあいと緩やかな筋トレに励む日々。外出の機会が減ってくる年代のメンバーにとっては、会の存在が外の空気を感じる良いきっかけになっているそう。

「筋トレした帰り道はスッキリして足取りも軽いですよ」「最初は教室に来るまでの階段が大変だったけれど、今ではいい運動だと感じます」と口々に筋トレの効果語る皆さん。中には、この小学校で子ども同士が同級生だった保護者がこの会で再会したという参加者も！



小学校で筋トレを楽しむ
「ミモザの会」

※10の筋トレのお問合せは裏面をご確認ください。

