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

TAKE FREE
vol.08
2026.03

INTERVIEW サロンのひとの声

病院という入口じゃなく、誰でも集える場所に。

病院の中にありながら、誰でもふらりと立ち寄ることができる場所。清瀬市にあるベトレヘム病院内の「ベトカフェ」は、地域の人が集える〝開かれた窓口〟として生まれました。病院に用事がなくても訪れることができる、少し珍しい存在です。

「病院という入口ではなく、もっと気軽に来てもらえる場が必要ではないか」。治療や入院のためではなく、学びや交流をきっかけに病院を知ってもらう。その第一歩として、このカフェは始まりました。

現在は月に1回、飲み物やお菓子を囲みながら、思い思いに過ごせる場として開かれていて、近隣に暮らす年配の方が多く訪れます。お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、将棋を指したり、展示されている作品を眺めたり。「のんびりできた」という声が多く聞かれるのも、この場所ならではです。

ベトカフェでは、病院や地域にゆかりのある人の作品展示も行っています。元職員の手芸作品や、患者さんの作品が並ぶこともありました。

会議室として使われている空間を活用したこの場所は、その時々で表情を変え、訪れる度に新しい発見があります。

家では一人で過ごす時間が多くても、ここに来れば誰かがいる。言葉を交わすことで、自然と気持ちがほぐれていく。ベトカフェは、そんな〝緩やかなつながり〟が生まれる場です。

今後も今あるものを大切にしながら、無理なく続けていくことを目指しています。病院でありながら、地域にひらかれた場所として。

ベトカフェは、日常の延長線上にある、少し特別な居場所です。

ベトカフェ
病院内にありながら、地域の人が気軽に立ち寄れる交流スペース。お茶や展示をきっかけに、学びや会話が生まれる“開かれた窓口”です。
詳細は裏面 SALON MAP 32

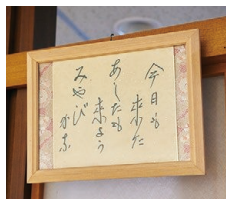
「喫茶みやび」は、食後のひと息や、誰かと顔を合わせるきっかけの場として、何気ない時間を25年にわたって支えてきた場所です。

もともとは、「ここで働く人や入居者の方が、気軽にお茶を飲める場所をつくりたい」という理事長の思いから始まりました。現在は主に入居者や施設関係者が利用しており、昼食後のひとときの会話を楽しんでいます。

立ち上げから関わっている和田さんは、「最初は週5日、30人近いボランティアが交代で運営していました」と振り返ります。現在は週2回の営業ですが、メニューや価格はほとんど変わっていません。コーヒーは一杯150円。物価高が続く中でも、この価格を守り続けています。

この喫茶の特徴は、静かにコーヒーを飲むだけの場所ではないことです。歌を歌う方、昔の思い出を語る方。「お茶だけ飲んで帰る方は、ほとんどいません」と和田さんは話します。認知症の利用者の方のお話も、皆さん自然に受け止めています。その方が楽しそうに話している時間そのものを大切にしています。会話が生まれ、笑顔が交わること自体が、この場所の役割なのかもしれません。ボランティアにとっても、この場所は癒やしの場になっています。

25年続いてきた理由を尋ねると、返ってきた答えはとてもシンプルでした。「無理しないこと。楽しんでやることです」営利でなく、できる範囲で続けてきた、その〝ゆるさ〟と人との距離感こそが、喫茶みやびを長く支えてきた力なのかもしれません。



喫茶みやび
昼食後に気軽に立ち寄れる、施設内の小さな喫茶スペース。会話を楽しみながら、無理なく続く“居場所”として25年親しまれています。
詳細は裏面 SALON MAP 8

無理しない。楽しんでやる。それが25年続いた理由です。

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54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。

清瀬喜望園で行われている「筋トレサロン」は、地域の高齢者が無理なく体を動かし、顔を合わせることができる場です。専門的なトレーニングというよりも、「できそう」「行ってみよう」と思える敷居の低さが、このサロンの特徴です。

サロンでは、筋トレだけでなく、口や喉を動かす体操や歌も取り入れています。一人暮らしで声を出す機会が少ない人も多いため、歌うことも大切な運動になります。合間には休憩やおしゃべりの時間もあり、体と同時に気持ちもほぐれていきます。

現在中心となって運営している方は、「自分にもできそうだな」と感じたことが参加のきっかけだったそう。運動を続けていたことで、骨折後のリハビリに前向きに取り組めたという経験も。「体を動かしていたから、回復にも向き合えた」という実感は、参加者にも伝わっています。

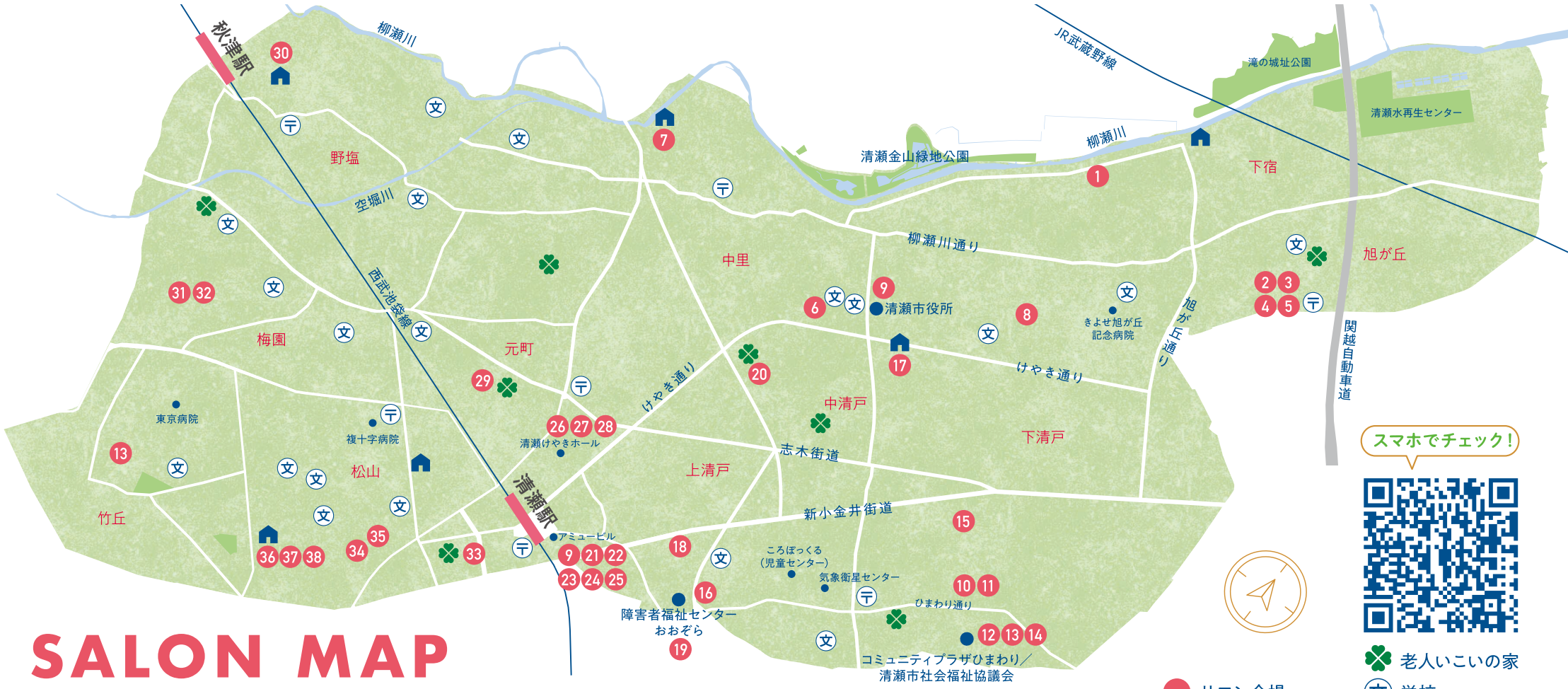
現在は、喜望園のスペースを活用しています。地域にひらかれた施設を使えるようになったことで、活動を続けやすい環境が整いました。「無理をせず、続けること」。その姿勢が、日常を支える大切な時間になっています。

緑蔭クラブ
毎週木曜日 10：00~11：00
清瀬市竹丘3-1-72

敷居が低くて、続けられる。それが一番大事です。

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	きよせ清雅地域包括支援センター	きよせ信愛地域包括支援センター	清瀬市社会福祉協議会
【上清戸・中清戸・下清戸・元町】042-495-5516	【中里・下宿・旭が丘】042-495-1370	【竹丘・梅園・野塩・松山】042-492-1850	【清瀬市全域】042-495-5333



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／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

1 休み処
交流会
- 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
講座・物づくり
- 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
交流会
- 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
運動
- 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・川﨑さん

5 体験サロン旭が丘
運動
- 旭が丘2-5-4-3　旭が丘団地集会所
- 毎月最終月曜　16:00～21:00
- 090-8311-6715・川﨑さん

6 みらいの会
体操／講座・物づくり
- 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

7 中里健やかクラブ
ストレッチ体操
- 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　14:30～15:30 お楽しみ会
- 042-492-5779・健康づくり推進員 田島さん

8 喫茶みやび
交流会
- 中里5-91-2　特別養護老人ホーム 清雅苑内
- 毎週水・金曜　12:00～14:30
- ¥ 100円～150円
- 042-493-0120(清雅苑)・ボランティアグループみやび

9 栄養きらりサロン
体操／講座・工作
- 中里5－842　しあわせ未来センター
  元町1-2-11　アミュービル
- 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

10 ふれあいグリーンサロン
運動・講座
- 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

11 本＆絵本カフェ
交流会／講座・工作
- 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

12 おひる処
食事
- 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
- ¥ 500円　※申込制
- 非掲載（辻さん）

13 障がいをもつお子さんの家族交流会 きらきら
交流会
- 下清戸1-212-4 コミュニティプラザひまわり
  竹丘3-1-72 清瀬喜望園
- 年4回程度
- 042-452-9765・NPO法人ウイズアイ

14 ごはん処　ひまわり
食事
- 下清戸1-212-4 コミュニティプラザひまわり
- 毎週木曜　11:00～13:00　※祝日・第5木曜はお休み
- ¥ 飲み物100円・ランチ500円
- 非掲載（辻さん）

15 iiBASHO(いばしょ)
交流会／食事
- 下清戸1-326-1
- 月・火・木・金・土
  10:00～15:00　※食事は11:00～14:00
- ¥ 飲み物300円　ランチ500円
- 070-6525-8114・玉川さん

16 中清戸オレンジハウス ～チームオレンジ清瀬～
交流会
- 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

17 花みずきの会
体操／講座・工作
- 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

18 認知症カフェ よってこカフェ in ふわっとん
交流会
- 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

19 ケアメンの集い
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
- 毎月第3月曜　14:00～16:00
- 042-495-5516
  きよせ社協地域包括支援センター

20 お茶の間さろん
食事
- 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
交流会
- 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
交流会
- 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

23 元町ふらっとサロン
交流会
- 元町1-2-11　アミュービル6階 集会室
- 毎月第2·4水曜　10:00～12:00
- 042-495-8200・重田さん

24 きよせ映画サロン
映画観賞
- 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13:15）
- 090-1880-1971・國井さん

25 あかりサロン
障害者のための情報交換会
- 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

26 がんカフェ
交流会
- 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

27 みらいひろば清瀬
工作／交流会
- 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

28 きよせひきこもり家族サロン
交流会
- 元町1-6-6　清瀬けやきホール
- 毎月1回土曜　10：00-11：30
- 042-495-5333・清瀬市社会福祉協議会

29 ひかり食堂
お弁当
- 元町2-11-27
- 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
茶話会
- 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

31 シルバー会食サービス
食事
- 梅園3-14-72　聖ヨゼフ老人ホーム
- 毎月第4火曜　12:00～13:00
- ¥ 400円　※申込制
- 042-493-7014・聖ヨゼフ老人ホーム

32 ベトカフェ
茶話会
- 梅園3-14-72 ベトレヘムの園病院 会議室
- 毎月第3水曜　14:00～16:00
- ¥ 100円～
- 042-491-2525・ベトレヘムの園病院

33 季節の旬を食べる会
食事
- 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

34 てとて
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
- 毎月第3土曜　17:30～20:30
- 080-5473-1681・佐藤さん
- cyoui.2630.scmon@gmail.com

35 シルバーサロン
手芸・体験会／茶話会
- 松山3-13-14
  清瀬市松山多世代交流施設えーるプラザ松山
- 毎月第2日曜　10：00-12：00
- ¥ 100円
- 042-494-0903・清瀬市シルバー人材センター

36 ふれあいカラオケサロン
歌
- 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

37 昭和元気会
歌
- 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

38 ふまねっと
運動
- 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

企画・制作：合同会社ハチコク社　撮影：田島ふみえ