

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



「ここは大人の社交場、誰もが気軽に立ち寄れるサードプレイスにしたいんです」と話すのは、理学療法士で「体験サロン旭が丘」を運営する川崎さん。駿河玉やストレッチを通じ、世代や立場を超えた人々が交流しています。「仕事では堅い人も、ここでは自然に話せる。そんな化学反応が面白いんです」と川崎さん。

原点には幼少期の体験があります。9歳の頃、神奈川県での学校生活で心身に不調をきたしましたが、10歳で清瀬に転校し、地域の人々に支えられ、人間性を取り戻せたと言います。「あの6年間で救つてもらつた。だから地域に恩返しがしたい」という思いが、今も活動の土台です。

サロンは毎月最終月曜の夕方から

も馴染める場を目指す「体験サロン旭が丘」は、信頼を少しづつ根付かせて

ちょっとひと息つける場所があるだけで、誰かと支え合える日々がはじまります。



老後のことば今は生きる若者には想像にくいけれど、必ずやつてくる。だからこそ若い世代にも、ここで学び、つながってほしい。ここは図書館機能の中に軽食コーナーが併設されています。入場は無料で誰でも来られる場所。持ち込みも自由。絵本の寄付も相次ぎ、近隣の方が「こう

生きることの集大成」と考え、「きれいに生ききる準備こそ幸せにつながる」と話します。独身高齢者が増える時代に向か、シェアハウスのよう助け合えるコミュニティを夢見るそのまなざしは、未来的な新しい希望を灯しています。



「子どもから大人まで安心してくつろげる場所を通じて、自立しながらも支え合える地域を育てる」。その思いが iiBASHO の空気には語ります。

### iiBASHO (いばしょ)

「みんなでつくる図書館」や軽食喫茶、ハンドメイド販売を併設した地域の居場所。子どもから大人まで安心して集い、支え合える空間です。

詳細は裏面 SALON MAP ⑮

### 体験サロン旭が丘

健康に関する体験機会の提供、交流の場づくりを通じて、個人や地域団体同士のつながりを広げることを目的としたボランティア任意団体。

詳細は裏面 SALON MAP ⑮



普段は出会わない人ともけん玉で。思わず化学反応が生まれるサロンです。

### HEALTH きよせ10の筋トレ



#### なかよしグリーン会

○ 毎週木曜日 10:00~11:00  
 ◆ 清瀬市元町1-8-20  
 薬樹薬局元町

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50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。



新しい一步の勇気が、人生をもっと豊かに。

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。

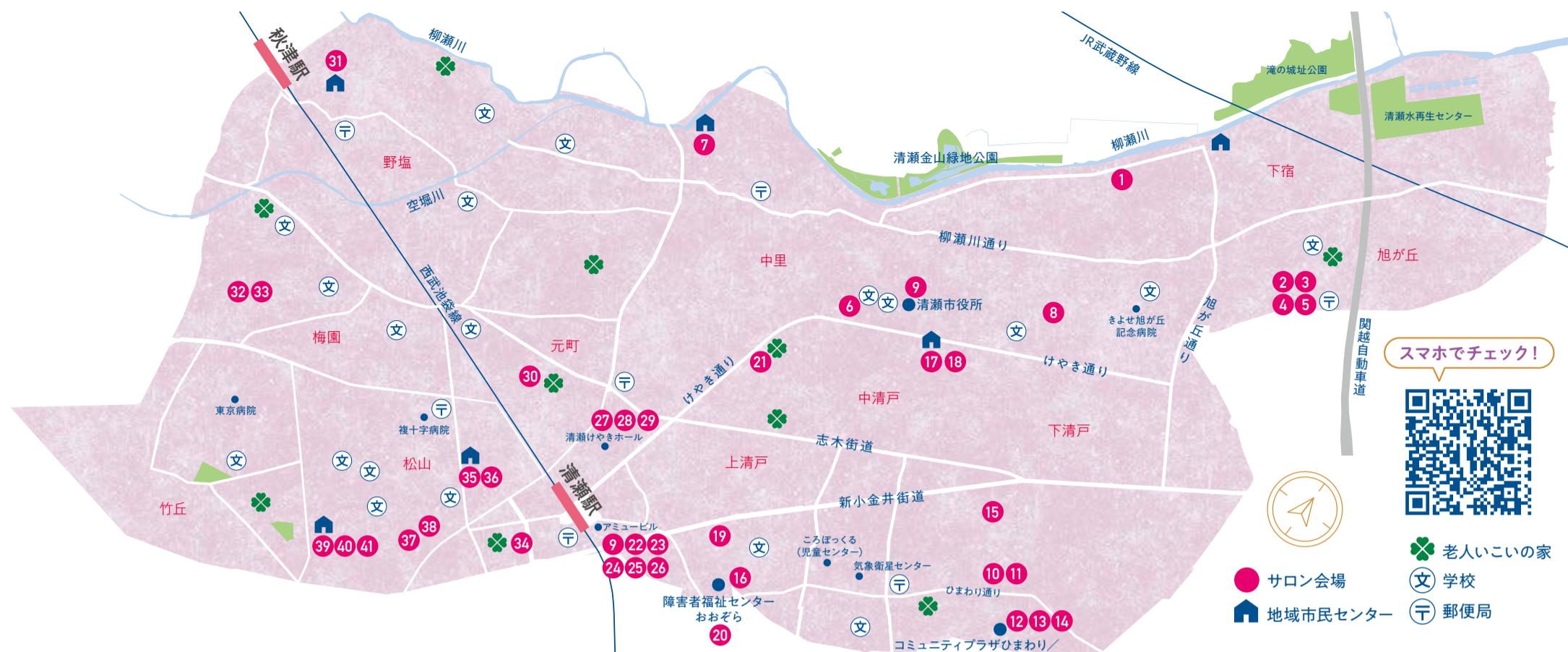
きよせ社協地域包括支援センター  
 【上清戸・中清戸・下清戸・元町】☎ 042-495-5516

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・野塙・松山】☎ 042-492-1850

清瀬市社会福祉協議会  
 【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	茶話会・喫茶	食事・お弁当	体操(運動)
	参加料	お問い合わせ		歌・映画鑑賞	講座・物づくり(工作)	交流会
<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	毎月第4金曜 13:00~16:00			
旭が丘2-5-4-3 旭が丘団地集会所	¥ 100円	042-495-1370・きよせ清雅地域包括支援センター	042-495-1370			
<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	毎月第3土曜 13:00~15:30			
旭が丘2-5-4-3 旭が丘団地集会所	¥ 100円	042-492-3583・旭が丘団地自治会	042-492-3583			
<b>4 いきいきリハビリサロン旭が丘</b>	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			
旭が丘2-5-4-3 旭が丘団地集会所	¥ 100円	090-8311-6715・川崎さん	090-8311-6715			
<b>5 体験サロン旭が丘</b>	運動	旭が丘2-5-4-3 旭が丘団地集会所	毎月最終月曜 17:00~20:00			
旭が丘2-5-4-3 旭が丘団地集会所	¥ 100円	090-8311-6715・川崎さん	090-8311-6715			
<b>6 みらいの会</b>	体操	中里3-892-7 JA東京みらい清瀬支店	年3回 13:00~14:30			
JA東京みらい清瀬支店	¥ 200円	042-491-4500・JA東京みらい清瀬支店	042-491-4500			
<b>10 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	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	¥ 100円	042-492-2421	042-492-2421			
<b>14 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	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	¥ 100円	042-497-2076	042-497-2076			
非掲載(辻さん)		非掲載(辻さん)	非掲載(辻さん)			
<b>18 花みづきの会</b>	体操	中清戸4-847-5 中清戸地元民センター	毎月第2金曜 13:30~15:00			
清瀬市健康推進課成人保健係	¥ 100円	042-497-2076	042-497-2076			
<b>22 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	毎月第3火曜 14:00~15:30			
清瀬市地域包括支援センター	¥ 100円	042-497-2082	042-497-2082			
<b>26 あかりサロン</b>	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			
清瀬視覚障害者グループあかり・長嶋さん	¥ 100円	080-1145-8619	kiyoseakari@gmail.com			
<b>30 ひかり食堂</b>	お弁当	元町2-11-27 能忍寺事務所	不定期 16:00~18:00			
ひかり食堂	¥ 300円	042-497-3990	042-497-3990			
<b>34 季節の旬を食べる会</b>	食事	松山1-29-5 三田センター	毎週金曜 正午~夕方			
1,000円	¥ 1,000円	042-493-5246	042-493-5246			
<b>38 シルバーサロン</b>	手芸・体験会	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			
清瀬市シルバーサロン	¥ 100円	042-494-0903	042-494-0903			
<b>30 ひかり食堂</b>	お弁当	野塩1-322-2 野塩地元民センター	毎月第1・3水曜 10:00~12:00			
ひかり食堂	¥ 300円	042-495-8200	042-495-8200			
<b>35 松山ふらっとサロン</b>	茶話会	松山2-6-25 松山地元民センター	毎月第4木曜 10:00~15:00			
松山ふらっとサロン	¥ 300円	090-1462-5784	090-1462-5784			
<b>39 ふれあいカラオケサロン</b>	歌	竹丘1-11-1 竹丘地元民センター	毎月第2・4金曜 13:30~16:00			
カラオケサロン	¥ 300円	090-5766-0953	090-5766-0953			
<b>40 昭和元気会</b>	歌	竹丘1-11-1 竹丘地元民センター	毎月第1・3金曜 11:00~12:30 コーラス	12:30~16:30 カラオケ		
昭和元気会	¥ 200円	042-495-8290	042-495-8290	見世さん	042-495-8290	
<b>41 ふまねっと</b>	運動	竹丘1-11-1 竹丘地元民センター	毎月第3金曜 14:00~16:00			
竹丘1-11-1 竹丘地元民センター	¥ 100円	090-5766-0953	090-5766-0953	動きやすい服装・運動靴	090-5766-0953	

スマホでチェック!



老人いこいの家  
学校  
郵便局



1

休み処

下宿1-1 台田団地 第1コミュニティサロン  
毎月月曜 10:00~12:30  
042-495-1370  
きよせ清雅地域包括支援センター



5 体験サロン旭が丘

旭が丘2-5-4-3 旭が丘団地集会所  
毎月最終月曜 17:00~20:00  
090-8311-6715・川崎さん



9 栄養きらりサロン

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



13 障がいをもつお子さんの家族交流会 きらきら

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



17 のびやか体操グループ

中清戸4-847-5 中清戸地元民センター  
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



21 お茶の間サロン

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



25 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13:15)  
090-1880-1971・國井さん



29 きよせひきこもり家族サロン

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



33 ベトカフェ

梅園3-14-72 ベトナムの園病院 会議室  
毎月第3水曜 14:00~16:00  
¥ 100円~  
042-491-2525・ベトナムの園病院



37 てとて

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



41 ふまねっと

竹丘1-11-1 竹丘地元民センター  
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

