

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.07  
2025.10

TAKE FREE

## 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。けん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年間で救ってもらった。だから地域に恩返ししたい」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夜に開催。けん玉は「体を動かす遊び」、キャンディストレッチは「体をほぐす時間」。遊びの要素を取り入れ「いつの間にか体が動いている状況をつくりたい」と川崎さんは語ります。

運営は一人で、場を整え道具を揃えるだけ。「ここで得た体験や情報が別の場所に飛び火すればいい」と話します。実際に保健師や学童指援員、学校の先生らが出会い、新しいつながりも生まれています。

本業は福祉施設の人材育成を行うフリーランス。「仕事を減らし、空いた時間を地域に還元するのが理想です」。70歳まで収入を維持し、その後は年金を生活活動に広げる計画も描いています。

「普段体験できないことや知らない情報に出会ってほしい」。流動性の高い団地だからこそ、誰でも馴染める場を目指す「体験サロン旭が丘」は、信頼を少しずつ根付かせています。

### 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▶▶ 5



普段は出会わない人ともけん玉で。  
思わぬ化学反応が生まれるサロンです。

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。



介護の仕事に携わる中で「最初の利用者さんが、不自由でも介護はいらないと言った孤立した高齢者だったことが大きなきっかけでした。どんな人でも食事をしない人はいない。食をきっかけに地域とつながることで介護予防につながるはず。」と語る玉川さん。2018年に合同会社みらいを立ち上げ、今年清瀬にオープンしたのが「iiBASHO」です。

「老後のことは今を生きる若者には想像しにくいけれど、必ずやってくる。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

う場をやりたいかった」と協力してくれることも多いそうです。「子育て中のママもふっと一息つけるようにしたい。」ママさん作家のハンドメイド販売コーナーを設置するなど、若い世代が交わる仕組みも整えつつあります。「子ども食堂やセミナー、マルシェなど食と学びと交流を組み合わせて広げていきたい。」と今後の構想も膨らみます。

玉川さんは「死はネガティブではなく生きることの集大成」と考え、「きれい生きざ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け、シェアハウスのように助け合えるコミュニティを夢見るそのまなざしは、未来の清瀬に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たい」。その思いがiiBASHOの空氣に満ちています。

### iiBASHO (いばしょ)

「みんなで作る図書館」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

## 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50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。



### 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

「無理なく続けられる運動を探していたとき、偶然出会ったのがこのサロンでした」と語るのは、「なかよしグリーン会」で活動する石澤さん。代表を務めるようになったのは入会して間もない頃で、リーダーを決める際に誰も手を挙げなかったため「それなら自分が」と引き受けたといいます。

「きよせ10の筋トレ」は出席確認もなく自由参加。行かなければならないという負担がなく、気軽に続けられるのが魅力です。「朝の支度がおっくうな日もあるけれど、皆さんと健康の話等をしたりして、帰る頃には、来てよかったと感じます」と笑顔を見せます。

筋トレを始めてからは生活習慣にも変化があり、テレビを見ながら足を伸ばしたり、食事でたんぱく質を意識したりと、健康への意識が高まったと言います。

石澤さんは「新しいことへの一歩が人生を豊かにする」と話し、参加を迷う人へ「勇気を出して踏み出してほしい」と呼びかけます。

「きよせ10の筋トレ」は体を動かすだけでなく、世間話を通じた交流が安心感を生み、地域に支え合いの輪を広げています。



新しい一歩の勇気が、  
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

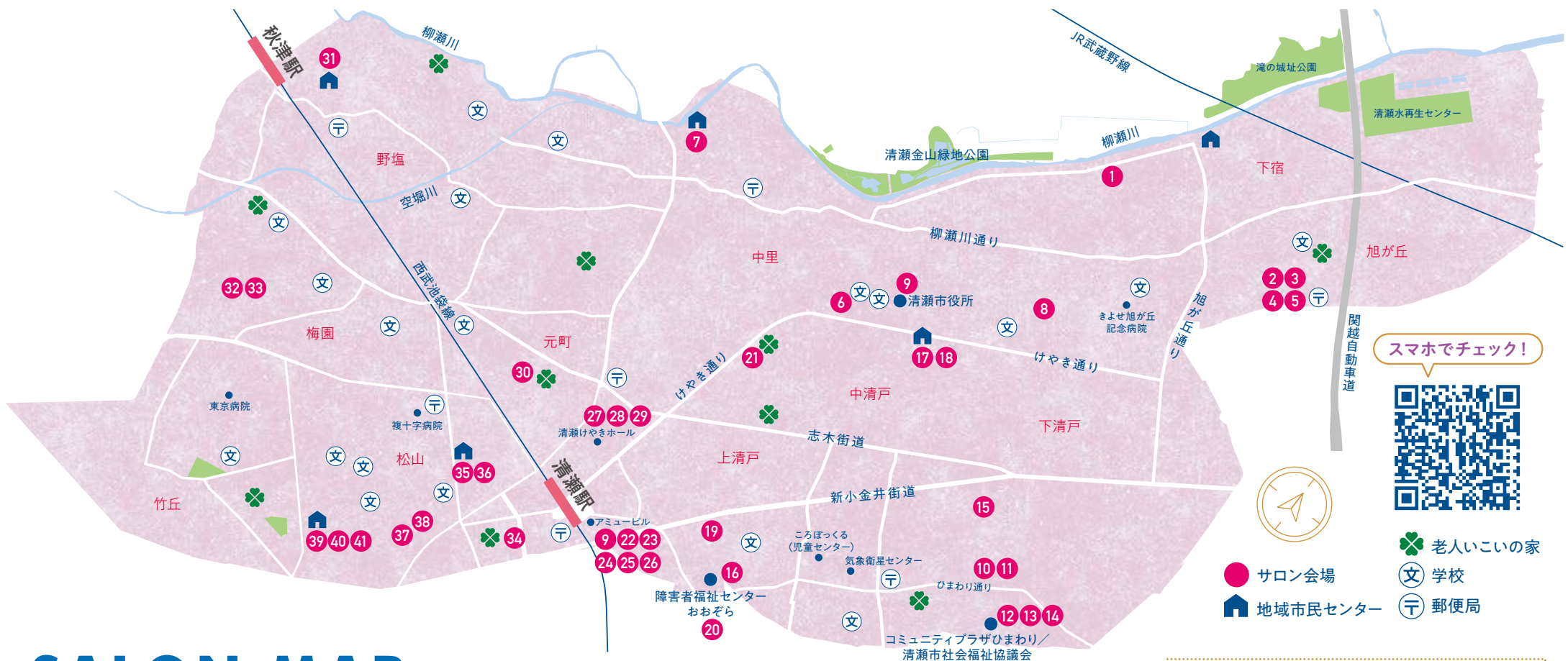
きよせ清雅地域包括支援センター  
【中里・下宿・旭が丘】☎042-495-1370

きよせ信愛地域包括支援センター  
【竹丘・梅園・野塩・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	参加料	お問合せ	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> 🏠 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	<b>3 喫茶あさひ</b> 🏠 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	<b>4 いきいきりハビリサロン旭が丘</b> 🏠 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	<b>5 体験サロン旭が丘</b> 🏠 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
<b>6 みらいの会</b> 🏠 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	<b>7 中里健やかクラブ</b> 🏠 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	<b>8 喫茶みやび</b> 🏠 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	<b>9 栄養きらりサロン</b> 🏠 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
<b>10 ふれあいグリーンサロン</b> 🏠 下清戸1-17 グリーントウン清戸集会所 🕒 毎月第3金曜 14:00～16:00 ☎ 042-492-2421 グリーントウン清戸団地管理組合法人	<b>11 本&amp;絵本カフェ</b> 🏠 下清戸1-17 グリーントウン清戸集会所 🕒 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	<b>12 おひる処</b> 🏠 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）	<b>13 障がいをもつお子さんの家族交流会 きらきら</b> 🏠 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
<b>14 ごはん処 ひまわり</b> 🏠 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）	<b>15 iiBASHO(いばしょ)</b> 🏠 下清戸1-325-1 🕒 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	<b>16 中清戸オレンジハウス</b> ～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	<b>17 のびやか体操グループ</b> 🏠 中清戸4-847-5 中清戸地域市民センター 🕒 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
<b>18 花みずきの会</b> 🏠 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	<b>19 認知症カフェ よってこカフェ in ふわっとん</b> 🏠 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	<b>20 ケアメンの集い</b> 🏠 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	<b>21 お茶の間さろん</b> 🏠 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
<b>22 認知症家族会 ゆりの会</b> 🏠 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	<b>23 カフェ きよにじ</b> 🏠 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	<b>24 元町ふらっとサロン</b> 🏠 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	<b>25 きよせ映画サロン</b> 🏠 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
<b>26 あかりサロン</b> 🏠 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	<b>27 がんカフェ</b> 🏠 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	<b>28 みらいひろば清瀬</b> 🏠 元町1-6-6 清瀬けやきホール 🕒 毎月1回 10:00～11:30 ☎ 03-3382-5665・コブみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部	<b>29 きよせひきこもり家族サロン</b> 🏠 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
<b>30 ひかり食堂</b> 🏠 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	<b>31 野塩ふらっとサロン</b> 🏠 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	<b>32 シルバー会食サービス</b> 🏠 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	<b>33 ベトカフェ</b> 🏠 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
<b>34 季節の旬を食べる会</b> 🏠 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	<b>35 松山ふらっとサロン</b> 🏠 松山2-6-25 松山地域市民センター 🕒 毎月第4木曜 10:00～15:00 ☎ 090-1462-5784・大槻さん	<b>36 松山音楽と映画サロン</b> 🏠 松山2-6-25 松山地域市民センター 🕒 毎月第3木曜 13:00～15:30 ☎ 090-1462-5784・大槻さん	<b>37 てとて</b> 🏠 松山3-12-17 そだちのシェアステーション・つばみ 🕒 毎月第3土曜 17:30～20:30 ☎ 080-5473-1681・佐藤さん ✉ cyoui.2630.scmon@gmail.com
<b>38 シルバーサロン</b> 🏠 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	<b>39 ふれあいカラオケサロン</b> 🏠 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	<b>40 昭和元気会</b> 🏠 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	<b>41 ふまねっと</b> 🏠 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