暮らすまちでつながるみんなの輪

きよせサロン Letter

TAKE FREE

vol.02 2023.3

http://www.kiyose-f.net

INTERVIEW サロンのひとの声

ごはん処 おおぞらの皆さん

一人で食べるのは味気ないから誰でも来れる場所を始めました。

「ごはん処 おおぞら」を立ち上げた経緯を教えてください。

代表・辻さん　2012年に「茶どころ だんだん」というサロンを始めたのがきっかけです。私、その前は認知症のホームで会計の仕事をしていたんです。ある日、音楽グループが歌いに来たとき、利用者さんたちが普段と全然違う顔に見えたんです。そのときに、私も喜ばせる方に行きたいと思って。

メニューはどうやって決めていますか？

辻さん　お客さまがお帰りになった後スタッフみんなで食事をして、そのまま反省点や次回のメニューを話し合います。たまには食材をいただくこともあり、先日も農家さんから規格外のニンジンが届いて、ツナと合わせてサラダにしました。

お料理が好きなんですね。

辻さん　1日に40人分の料理をつくるというハードな仕事は好きでないとやれないですよ。ボランティア感覚だけでは潰れちゃう。

皆さん、どのような思いを抱いて参加されているのでしょうか。

辻さん　手が不自由な方とか、腰が痛くて立っていられない方とか、そういう人たちのお役に立てるのが一番うれしい。それと「孤食」。私も最近一人になったので、やっぱり一人で食べるのは味気ないから、誰でも安く食べられる場所をつくりたいと思ったんです。豪華なものではないけれど、一人ではここまで手を加えないだろうなっていうお料理を出したい。私はこのサロンの言い出しっぺだから責任があります。だから調理もすべて見たいけど、最近はスタッフから「こっちは任せて」って言われて調理場に入れてくれないのよ。でもね、料理がもうすばらしくて。私が「おおぞら」の一番のファンなのよ。

今後の展望を教えてください。

辻さん　5年から10年後のことより、今の課題を考えたいですね。もう私も年だから、今後は自然な流れで世代交代できるよう勉強しなきゃって思っています。

ごはん処 おおぞら

障害者福祉センターおおぞらの実習室で、毎週木曜に週替りのランチメニュー500円（限定40食）を提供。心のこもったおふくろの味を、誰でも気軽に楽しめます。

詳細は裏面 SALON MAP ▸▸ 15

チームオレンジ清瀬の皆さん

認知症の人も支える人も垣根を超えた関係性に。

認知症サポーター「チームオレンジ清瀬」は、どのようなきっかけで結成されたのですか。

後藤会長　2021年に「認知症サポーターステップアップ講座」を受講した仲間が主なメンバーで、現在37名ほどが在籍しています。

北副会長　定年してから地域で何かできればと思っていたところ、「Cafeふわっとん」の認知症カフェを知りました。私は空き家だったこの家を提供しただけで、実際はチームオレンジの仲間がよくやってくれていて。

スタッフの皆さんは、どのような思いで参加されていますか？

スタッフ　みんな思いは一緒です。当事者の方の話をしっかり聞いて、ずっと継続的に来ていただく。お帰りになるときに「ここに来てよかった」と思ってもらえるのが一番ですね。

皆さん、認知症のことをどのように捉えているのでしょうか。

後藤会長　ひと言でまとめるのは難しいけれど、人それぞれの存在の価値があるというか。

北副会長　ここではみんながオレンジファミリー。家族として明るく元気に一日を過ごしてほしい。ただ診断を受けた人は不安もありますよね。そんな中でその人が今までやってきた経験を、希望を持って続けられるような環境をつくることが、私たちの課題だと思っています。

地域包括支援センター・吉村さん　オレンジハウスは、支援する側とされる側が垣根を超えた関係性です。当事者の皆さんが英語を教えたり、オカリナの教室を開いたり、それぞれの強みを活かしています。

当事者さん　ここは自分が生きる場所、活かしてもらえる場所。そういうことをやらせてもらえるのがうれしい。

今後の展望を教えてください。

後藤会長　当事者の人たちと垣根なく、その人がその人らしく、ワガママも含めてね（笑）。これからもつながりをより強くしていきたいなと思っています。

北副会長　行政と一般市民が協働で運営していく上での課題がありますが、オレンジハウスでは私たちの意見を尊重してくれるのが活動源になっています。今後も当事者の人たちにとっての居心地のよい場所をつくっていきたいですね。

中清戸オレンジハウス

高齢者にやさしい地域づくりをコンセプトに市との共働活動を目指すサロン。認知症の当事者や介護者、認知症に関心のある方なら誰でも参加できる集いの場です。

詳細は裏面 SALON MAP ▸▸ 10

HEALTH きよせ10の筋トレ

筋トレをきっかけに人が集って楽しめる場に

「10の筋トレ」は、群馬大学が開発した高齢者向けのトレーニングプログラム。生活動作に必要な筋肉を鍛えられ、およそ1年かけて10種類のトレーニングを習得します。

現在、市内34のグループが活動している中、今回は旭が丘団地の集会所を拠点にした「あゆみ会」の共同代表にお話をお伺いしました。

どのようなご縁があって、「あゆみ会」を立ち上げたのですか？

代表・小路さん　私は有料老人ホームで働いているのですが、そこで「10の筋トレ」と出会って。体を動かすことが大好きなので、すぐに「やってみたい！」と思いました。

代表・西本さん　歳をとると行くところがなくて。この会は「10の筋トレ」を柱にしていますが、みんなで集っておしゃべりして、なにか食べて。井戸端会議のような楽しさを求めています。

実際にどのような活動をされているのでしょうか。

小路さん　今は参加者が19人ほどいます。毎週木曜日の午後1時半から始まって、間に休憩を入れて2回「10の筋トレ」をします。

「あゆみ会」で大事にされていることは何でしょうか。

小路さん　運動だけではなくて、しゃべったり歌ったり、みんなが笑顔になることが大事。うちの会はちょっとしたイベントです（笑）。これからも、誰もが苦痛に思わない、楽しい場にしていきたいですね。

問合せ先

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

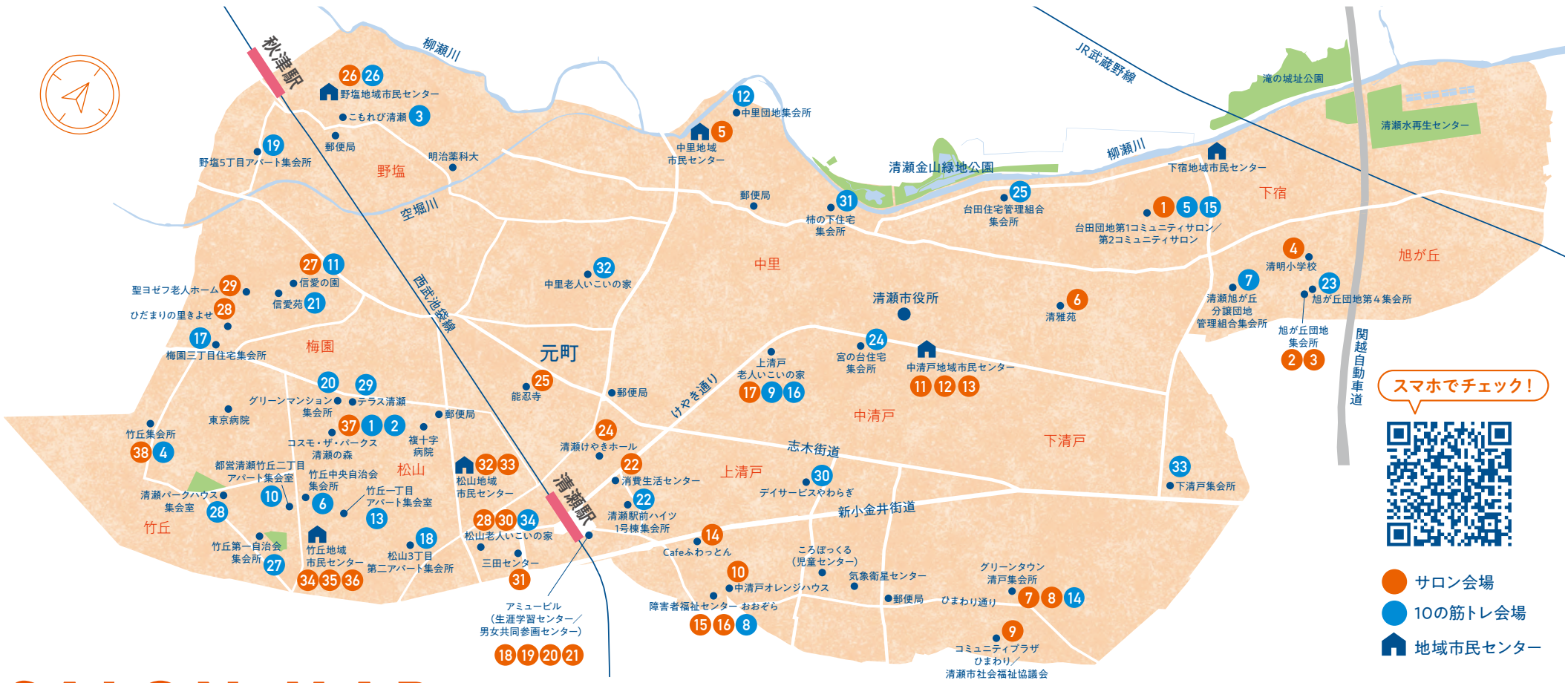
きよせ清雅地域包括支援センター
【中里・下宿・旭が丘】☎042-495-1370

清瀬市社会福祉協議会
【清瀬市全域】☎042-495-5333

「きよせ10の筋トレ」現在活動中のグループ一覧

※会場の場所は裏面「SALON MAP」にてご確認ください。

番号	グループ名	日　時	会　場	住人限定	参加費
1	コスモ・ザ・パークス（火曜）	火曜14:00～	竹丘1-7-26 コスモ・ザ・パークス 清瀬の森	○	無料
2	コスモ・ザ・パークス（金曜）	金曜10:00～	竹丘1-7-26 コスモ・ザ・パークス 清瀬の森	○	無料
3	こもれび清瀬	火曜15:00～	野塩1-343-1 こもれび清瀬談話室	○	無料
4	緑蔭クラブ	水曜10:00～	竹丘3-10-31 竹丘集会所		無料
5	日曜楽々会	木曜10:00～/11:30～、日曜10:00～	下宿1-1 台田団地第1コミュニティサロン		200円/年
6	竹丘中央自治会	月曜14:00～	竹丘1-11-1 竹丘中央自治会集会室		無料
7	水曜筋UP	水曜14:00～/15:00～	旭が丘2-2-9 清瀬旭が丘分譲団地管理組合集会所		無料
8	チーム・スマイル	火曜14:00～	上清戸1-16-62 清瀬市障害者福祉センター おおぞら		無料
9	たのきん会	水曜14:00～	上清戸2-12-18 上清戸老人いこいの家		無料
10	たけおか健友会	火曜10:00～、金曜10:00～	竹丘2-5 都営清瀬竹丘二丁目アパート集会室		無料
11	梅園にこにこ倶楽部	金曜10:00～	梅園2-3-15 信愛の園ふれあいホール		無料
12	中里菜の花会	土曜14:00～(お茶飲み50円)/15:00～(筋トレ)	中里4－1296 中里団地集会所		無料
13	あじさい自治会	金曜10:00～	竹丘1-14竹丘一丁目アパート集会室		無料
14	筋トレ仲間会	金曜10:30～/14:00～	下清戸1-17 グリーンタウン清戸集会所		無料
15	台田さくらの会	日曜10:00～	下宿1-1 台田団地第2コミュニティサロン		無料
16	清風会	月曜10:00～	上清戸2-12-18 上清戸老人いこいの家		無料
17	たんぽぽ梅園	火曜10:00～	梅園3-1-2 梅園三丁目住宅集会所		無料
18	松山筋トレくらぶ	金曜13:30～	松山3-14 松山3丁目 第二アパート集会所		無料
19	55のしお5	月曜14:00～	野塩5-255 野塩5丁目アパート集会所		無料
20	竹丘グリマンジャロ	月曜14:00～	竹丘1-17-21 グリーンマンション集会所	○	無料
21	信愛クレッシェンド	水曜14:00～	梅園2-4-4信愛苑ラウンジ	○	無料
22	スパチカ元町	月曜10:00～	元町1-4-1清瀬駅前ハイツ1号棟集会所		無料
23	あゆみ会	木曜13:30～	旭が丘2-5-4-3旭が丘団地第４集会所		200円/月
24	10の筋トレ宮の台	木曜10:30～	中清戸2-718 宮の台住宅集会所	○	100円/回
25	台田筋トレ	火曜10:00～	中里6-95 台田住宅管理組合集会所		無料
26	チームのしお	金曜10:00～	野塩1-322-2野塩地域市民センター		無料
27	竹丘ひまわり	木曜10:00～	竹丘2-10-19 竹丘第一自治会 集会所	○	無料
28	清瀬パークハウス	第2・第4月曜 10:00～,隔週木曜 10:00～	竹丘2-2-38 清瀬パークハウス 集会所	○	無料
29	てらす清瀬	火曜14:00～	松山3-1-3 テラス清瀬 集会所	○	無料
30	もみじやわらぎ会	火曜9：30～	中清戸1-448 デイサービスやわらぎ		無料
31	すみれ会	火曜10:00～	中里4-701 柿の下住宅集会所		無料
32	一本さくらの会	火曜10:00～	中里1-1725-1 中里老人いこいの家		無料
33	長寿会	月曜13:30～	下清戸5-855 下清戸集会所		無料
34	ラビット松山	木曜10:00～	松山1-26-1 松山老人いこいの家		無料



SALON MAP サロンマップ

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 カフェ 台田
茶話会
- 下宿1-1 台田団地 第1コミュニティサロン
- 毎月第1土曜 13:00～16:00　¥100円
- 042-491-2731・明石さん

2 ひまわり福祉の会 ひまわり喫茶
食事
- 旭が丘2-5-3 旭が丘団地集会所
- 毎月第3土曜 12:00～14:00　¥未定
- 042-492-3583・清瀬旭が丘団地自治会

3 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

4 いきいきリハビリサロン旭が丘
運動
- 旭が丘2-8-1 清明小学校 体育館
- 1·4·7·10月 第3日曜10:00～12:00、13:30～15:30
- 090-8311-6715・川﨑さん

5 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
  ※原則申込制
- 042-492-5779・健康づくり推進員 田島さん

6 喫茶 みやび
食事
- 中里5-91-2 特別養護老人ホーム清雅苑
- 日曜·祭日を除く12:00～15:00 ¥喫茶代
- 042-493-0120（清雅苑）・ボランティアグループみやび

7 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

8 ちびっこサークル
交流会・工作
- 下清戸1-17 グリーンタウン清戸集会所
- 毎月第3金曜 10:30～11:30
- 080-3740-1878・高田さん

9 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　¥400円
- 042-493-8399・ 辻さん ※申込制

10 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

11 のびやか体操グループ
体操
- 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

12 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

13 歌声ひろば
歌
- 中清戸4-847-5 中清戸地域市民センター
- 毎月最終木曜 10:30～12:00
- ¥200円、歌集800円
- 080-5537-6439・太田さん

14 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

15 ごはん処 おおぞら
食事
- 上清戸1-16-62 清瀬市障害者福祉センター おおぞら
- 毎週木曜11:00～14:00 ¥100円～500円
- 042-495-5516・きよせ社協地域包括支援センター

16 カフェ おおぞら
食事
- 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金曜 11:00～15:00 ¥100円～400円
- 090-4623-9992・丸山さん

17 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　¥300円
- 042-491-6336・目黒さん

18 認知症家族会 ゆりの会
交流会
- 元町1-2-11 アミュービル6階 講座室
- 毎月第3水曜 14:00～15:30
- 042-497-2082・清瀬市地域包括支援センター

19 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

20 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

21 栄養きらりサロン
体操・講座・工作
- 元町1-2-11 生涯学習センター
- 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

22 あかり茶話会
障害者のための情報交換会
- 元町1-4-17 消費生活センター
- 毎月第4月曜 13:30～15:30　¥100円
- 080-1145-8619・kiyoseakari@gmail.com
  清瀬視覚障害者グループあかり 長嶋さん

23 がんカフェ
交流会
- オンライン（Zoom）
- 年6回土曜 14:00～16:00
- 042-491-3211・信愛病院

24 みらいひろばけやき・ひまわり合同
講座・工作
- 元町1-6-6 清瀬けやきホール
- 毎月1回 10:00～11:30 ※申込制
- 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

25 ひかり食堂
お弁当
- 元町2-11-27 能忍寺事務所
- 毎週月·金曜 17:00～19:00
- ¥ 無料（大人300円）
- 042-497-3990・宗教法人能忍寺

26 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

27 喫茶 さざんか
喫茶
- 梅園2-3-15 特別養護老人ホーム信愛の園1階
- 毎週土·日曜 13:00～15:00　¥喫茶代
- 042-492-1551・信愛の園

28 てとて
交流会
- 梅園3-1-30 ひだまりの里きよせ
  松山1-26-1 松山老人いこいの家
- 毎月1回土曜または日曜 18:30～20:30
- 080-5473-1681・佐藤さん
  cyoui.2630.scmon@gmail.com

29 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
- 毎週木曜12:00～13:00　¥400円※申込制
- 042-493-7014・聖ヨゼフ老人ホーム

30 ふれあいど～り松山サロン
茶話会
- 松山1-26-1 松山老人いこいの家
- 毎月第1土曜11:00～14:00　¥50円
- 090-6009-4474・大森さん

31 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　¥800円
- 042-493-5246・三田さん

32 松山ふらっとサロン
茶話会
- 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

33 松山音楽と映画サロン
音楽・映画観賞
- 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

34 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

35 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 13:00～17:00　¥200円
- 042-495-8290・見世さん

36 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

37 談話室 コスモ
茶話会・イベント
- 竹丘1-17-26 コスモ・ザ・パークス清瀬の森
  ※マンション居住者限定
- 毎月第3金曜 14:00～16:00　¥100円
- 042-492-7526・安井さん

38 緑陰交流サロン
茶話会
- 竹丘3-10-31 竹丘集会所
- 毎月第3火曜 10:00～12:00　¥100円
- 090-9009-7588・小川さん

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
編集・デザイン：合同会社ハチコク社　撮影：田島ふみえ

「きよせサロンレター」は、市内で開催されているサロン活動を紹介する情報誌です。開催状況につきましては各サロンへお問合せください。

各サロンの詳しい内容は冊子「きよせサロンマップ」をご覧ください