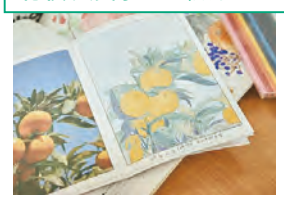
地域の声をまちの未来に届けます
きよせサロン Letter
TAKE FREE
vol.03
2023.10
http://www.kiyose-f.net

INTERVIEW サロンのひとの声

休み処
穂積 久実子さん（前列左から2番目）



いつ来てもひらいてる、そんな場所にしたい。

節電が呼びかけられた2022年の夏。「みんなで涼める場所でもつくりましょうか」と清瀬台田団地の住民たちが集会所で集うようになったのが活動のきっかけ。誰かが誘って、その誰かがまた誘って広まって、今では毎週誰かの体温を感じる場所になりました。

活動を継続するために、あえて特別な企画をしないと話してくれた代表の穂積さん。

「いろいろと準備が必要なことを企画すると疲れて続かないでしょ？　それじゃ意味がないから。利用者はみんなほぼ同じ団地の住人だけど、どこの人が来てもいい。いつ来てもひらいている、それが大事なの」。

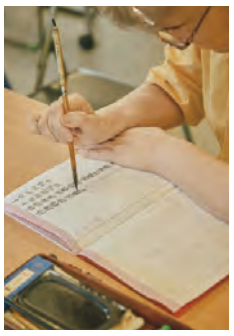
サロンに来たメンバー全員で一緒に何かをすることはあまりなく、気の合う人同士でお茶を飲んだり、趣味の話に興じたり、おしゃべりしながら簡単なカードゲームを楽しんだり。もちろん、一人で来て習字をしたり、絵を描いたり、静かに過ごす人もいます。

穂積さんは、はじめて立ち寄った人でも気後れせずに入れるよう、いつも入口で自分の雑用をこなしながら「休み処」になじめるようなきっかけづくりのお手伝いをしているそう。穂積さんの相手を構えさせない大らかな姿勢が、それぞれが無理せず気ままに楽しめる場をつくっているように感じます。

「スマホの使い方をここで教えられるようになりたいの。もちろん企画なんかしない。来た人で分からないという人に教えるだけよ」。

いつ誰が相手でも自然体な穂積さんは、あくまで場を提供するだけの立場です。

「何かを強制されることもないし、来ても何もしなくてもいい。そんな感じがいいんです」。そう話してくれたのは男性の利用者さん。またほかの方は、「特別な話をするでもなく、何も決まってないから、のんびりした雰囲気が居心地いいんです」と語ります。



目的がなくてもいい。でもついつい足が向かう場所、それが「休み処」というサロンです。「月曜だから行ってみるか」という日常生活を楽しみに、今日も団地の住民たちが気兼ねなく扉をあけています。

休み処
台田団地のコミュニティサロンを会場に、2022年9月からスタート。「お好きに過ごしてください」というコンセプトのもと、誰でも入れて好きな時間を過ごせます。

詳細は裏面 SALON MAP▸▸ 1

周りを気にせず、ゆっくりお茶して休んでいってください。

妊婦さんと赤ちゃんカフェ in ふわっとん
ウイズアイ 浜田 泉美さん（右）

「Cafeふわっとん」と子育て支援の特定非営利活動法人「ウイズアイ」が協同し、出産をひかえたプレママ・パパや、生後7カ月未満の親子ために生まれたこちらのサロン。

「子育ての合間にたまにはゆっくりお茶してほしい」と語るのは、「妊婦さんと赤ちゃんカフェ－nふわっとん」を共同運営している「ウイズアイ」の浜田さん。普段は落ち着いた雰囲気のカフェですが、この時は赤ちゃんが寝転がって遊べるプレイマットが敷かれて、親子で安心して過ごせるようになっています。

遊びに来た赤ちゃんの服に月齢と名前を書いたシールを貼ると、それをきっかけに親御さんたち同士の会話は自然に広がるそう。同じ月齢の子たちの成長を喜んだり、異月例の子を持つ先輩ママにちょっとした疑問を聞いてみたり。育休中のパパとご家族で来店する方も増えています。

「親同士のコミュニケーションが円滑にまわるよう、お手伝いをするだけ」と浜田さんは謙遜しますが、会話のきっかけづくりをしたり、ママの代わりに赤ちゃんを抱っこしたり、子育てに役立つ地域情報を共有したり、親にも赤ちゃんにも実に頼もしい存在です。

「私にとって赤ちゃんの相手をするのは癒されることばかり。1人泣いちゃうと、つられてみんな泣いちゃったりもするけど、それもかわいくて。親御さんが赤ちゃん連れで外食にいくと、泣いたらどうしようって落ち着けないですが、ここなら気にしなくて大丈夫ですよ」。

妊婦さんたちにも気軽に利用してもらいたいと考えているそう。「出産前は忙しくて余裕がなかなかありませんが、産後すぐのママは孤独になりがち。そんなときに、少し先を歩く先輩ママの生の声を思い出したり、ここに遊びに来てほしいです」。

今後も親御さんに寄り添い、地域に根差した子育て支援を続けていきたいと話します。

妊婦さんと赤ちゃんカフェ inふわっとん
生後7ヶ月未満の親子と妊婦さん対象の喫茶サロン。予約不要で利用でき、ワンドリンク制（おやつ付き）500円。子育て商品券のみ利用可。

詳細は裏面 SALON MAP▸▸ 13

HEALTH きよせ10の筋トレ

無理せず、笑顔で元気よく毎日のトレーニングを。

スパチカ元町
坂部 恵子さん

駅前ハイツの集会所を拠点に活動する「スパチカ元町」。リーダーの坂部さんは底抜けに明るいムードメーカー。

トレーニング以外に皆で散歩という課外活動を通してメンバーの絆は深まり、「家族とはしない話もサラッと気さくに話したりね、みんなそれぞれ楽しんでますよ！」。

「無理しない」をモットーに継続しやすい雰囲気でのトレーニングを目指し、今後は状況次第で徐々に仲間を増やしていきたいと話します。

スパチカ元町
毎週月曜10:00～
元町1-4-1 UR都市機構 清瀬駅前ハイツ1号棟集会所
¥ 参加無料

SALON MAP▸▸ 22

「きよせ10の筋トレ」現在活動中のグループ一覧

10の筋トレとは、生活動作に必要な筋肉を一年かけて鍛える高齢者向けのトレーニングプログラムです。

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～	コスモ・ザ・パークス清瀬の森2階集会室（竹丘1-7-26）	●	無料
2	コスモザパークス（金曜）	金曜10:00～	コスモ・ザ・パークス清瀬の森2階集会室（竹丘1-7-26）	●	無料
3	こもれび清瀬	火曜15:00～	こもれび清瀬談話室（野塩1-343-1）	●	無料
4	緑蔭クラブ	水曜10:00～	竹丘集会所（竹丘3-10-31）		無料
5	日曜楽々会	木曜10:00～/11:30～ 日曜10:00～	清瀬台田団地第1コミュニティサロン（下宿1-1）		200円/年
6	竹丘中央自治会	月曜14:00～	都営清瀬竹丘一丁目アパート集会室（竹丘1-11-1）		無料
7	水曜筋UP	水曜14:00～/15:00～	清瀬旭が丘分譲団地管理組合法人集会所（旭が丘2-2-9）		無料
8	チーム・スマイル	火曜14:00～	清瀬市障害者福祉センターおおぞら（上清戸1-16-62）		無料
9	たのきん会	水曜14:00～	上清戸老人いこいの家（上清戸2-12-18）		無料
10	たけおか健友会	火曜10:00～/金曜10:00～	都営竹丘二丁目アパート集会室（竹丘2-5）		無料
11	梅園にこにこ倶楽部	金曜10:00～	信愛ふれあいホール（梅園2-3-15）		無料
12	中里菜の花会	土曜14:00～(お茶飲み)/15:00～(筋トレ)	都営中里四丁目アパート集会所（中里4-1296）		お茶代50円
13	あじさい自治会	金曜10:00～	都営竹丘一丁目アパート集会室（竹丘1-14）		無料
14	筋トレ仲間会	金曜10:30～/14:00～（第3金曜日を除く）	グリーンタウン清戸集会所（下清戸1-17）		無料
15	台田さくらの会	日曜10:00～	清瀬台田団地第2コミュニティサロン（下宿1-1）		無料
16	清風会	月曜10:00～	上清戸老人いこいの家（上清戸2-12-18）		無料
17	たんぽぽ梅園	火曜10:00～	公社梅園三丁目住宅集会所（梅園3-1-2）		無料
18	松山筋トレくらぶ	金曜13:30～	都営松山3丁目第二アパート集会所（松山3-14）		無料
19	55のしお5	月曜14:00～	都営野塩五丁目アパート集会室（野塩5-255）		無料
20	竹丘グリマンジャロ	月曜14:00～	清瀬グリーンマンション集会所（竹丘1-17-21）	●	無料
21	信愛クレッシェンド	水曜14:00～	信愛苑ラウンジ（梅園2-4-4）	●	無料
22	スパチカ元町	月曜10:00～	UR都市機構清瀬駅前ハイツ1号棟集会所（元町1-4-1）		無料
23	あゆみ会	木曜13:30～	清瀬旭が丘団地第4集会所（旭が丘2-5-4-3）		200円/月
24	10の筋トレ宮の台	木曜10:30～	宮の台住宅自治会集会所（中清戸2-718）	●	100/回
25	台田筋トレ	火曜10:00～	清瀬台田住宅管理組合集会所（中里6-95）		無料
26	チームのしお	金曜10:00～	野塩地域市民センター（野塩1-322-2）		無料
27	竹丘ひまわり	木曜10:00～	都営清瀬竹丘二丁目アパート集会室（竹丘2-10）	●	無料
28	清瀬パークハウス	隔週月曜10:00～　隔週木曜10:00～	清瀬パークハウス2階集会所（竹丘2-2-38）	●	無料
29	てらす清瀬	火曜14:00～	テラス清瀬2階集会室（松山3-1-3）	●	無料
30	もみじやわらぎ会	火曜9：30～	デイサービスやわらぎ（中清戸1-448）		無料
31	すみれ会	火曜9:30～	清瀬柿の下住宅自治会集会所（中里4-701）		100円/月
32	一本さくらの会	火曜10:00～	中里老人いこいの家（中里1-1725-1）		無料
33	長寿会	月曜13:30～	下清戸集会所（下清戸5-855-3）		無料
34	ラビット松山	木曜10:00～	松山老人いこいの家（松山1-26-1）		無料
35	きよとれ野塩	月曜10:00～	えーるプラザ野塩（野塩2-387-15）		1200円/年
36	きよとれ竹丘	木曜10:00～	都営清瀬竹丘二丁目アパート第2集会室(竹丘2-13-32)	●	無料
37	水よう2時だよ中里5	水曜14:00～	清瀬ハイコーポ集会所(中里5-2-8)	●	無料
38	ひまわり時代	水曜14:00～	コミュニティプラザひまわり(下清戸1-212-4)		無料
39	10の筋トレ詩音苑	金曜10:00～	音楽の館　詩音苑(中清戸2-792)		無料
40	ラビット松山ルナ	月曜10:00～	松山老人いこいの家（松山1-26-1）		無料

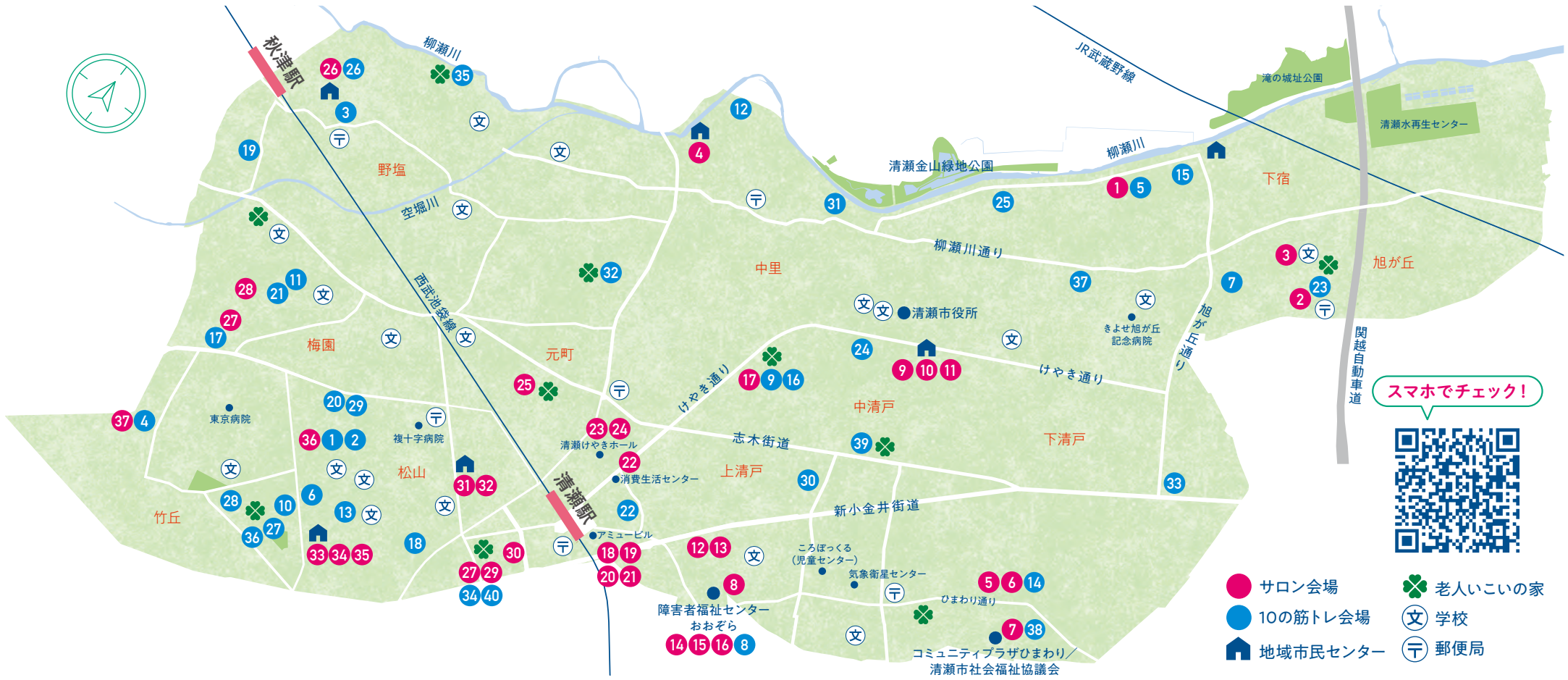
問合せ先

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



SALON MAP
きよせサロンマップ

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 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　10:00～13:00
- 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 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　13:30～15:30
- 090-8311-6715・川﨑さん

4 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　14:30～15:00 お楽しみ会
- 042-492-5779・健康づくり推進員 田島さん

5 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

6 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1金曜　10:30～11:30
- 080-3740-1878・高田さん

7 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　※申込制
- 042-493-8399・ 辻さん

8 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

9 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

10 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

11 歌声ひろば
歌
- 中清戸4-847-5 中清戸地域市民センター
- 毎月最終金曜　13:30～15:00
- ¥ 200円、歌集800円
- 080-5537-6439・太田さん

12 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

13 妊婦さんと赤ちゃんカフェ inふわっとん
交流会
- 上清戸1-15-18　Cafeふわっとん
- 毎週水曜　14:00～15:45(15:30 LO)
- ¥ 500円
- 042-452-9765・ウイズアイ

14 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
- ¥ 飲み物100円・ランチ500円
- 042-495-5516・きよせ社協地域包括支援センター

15 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～500円
- 090-4623-9992・丸山さん

16 きよせひきこもり家族サロン
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1回　午前または午後
- 042-495-5333
- 清瀬市社会福祉協議会

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
- 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

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
- 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

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 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2·4火曜　12:00～13:00
- ¥ 400円　※申込制
- 042-493-7014・聖ヨゼフ老人ホーム

28 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

29 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

30 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

31 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

32 てとて
交流会
- 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

33 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

34 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

35 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

36 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

37 緑蔭交流サロン
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
企画・制作：合同会社ハチコク社　撮影：田島ふみえ　執筆：すずきみちこ

「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。

「きよせサロンマップ」バックナンバーはこちら