



ほうかつしター

～地域の情報をあなたにお届けします～



からだを動かして健幸(康)づくり!
～地域の活動をご紹介します～



○ 活動情報 ○

場所 竹丘緑地公園

(清瀬消防署竹丘出張所側)

日時 毎週月曜日～金曜日

午前9時～9時半

※土日休み(祝日開催)雨天中止

参加費 入会金 1,000円

年会費 2,000円

☆お試し期間は1週間!

ご興味のある方は開催日に
現地でお声がけください。

今回は竹丘で行われている「中国体操」をご紹介します。
竹丘会場で代表をされている 佐藤 嘉代子さん に
お話を伺いました。

Q.「中国体操」はどんな体操ですか?

A. この体操は中国の呼吸法を取り入れた「**練功十八法**」と
いう健康法を主にした体操です。

市内空堀川の広場から始まり、東京多摩地区を中心に埼玉まで
現在は88会場2300人以上の方が参加しています。

清瀬市内でも7会場あり(圓福寺、空堀川梅坂橋付近、神山公園、
旭が丘、上清戸、中清戸等)200名以上の方が参加しています。

Q.「中国体操」が竹丘で始まったきっかけを教えてください。

A. 三小の体育館で行った体操をきっかけに、**健康づくり**を目的と
したこの会が立ちあがりました。

◎ “竹丘緑地公園”は、佐藤さんにより **1999年9月9日9時**に

“地域友好、地域貢献の為に”始まり、なんと今年9月に**22年目**になりました!

また、体操終了後には希望者で歌を歌っているそうです。

「体操と歌は腹式呼吸。朝から声を出すのは一日のスタートにも良いと思います」と佐藤さん。

広い屋外で、体操も歌もそれぞれが距離を保ち、マスク着用で感染対策をしたうえで行われてい
ました。

春には桜、秋には紅葉、四季を楽しみつつ広場で体を動かす事で身体も心もすっきりしそうです。
終了後、皆さんが清々しい表情でご帰宅されていたのが印象的でした。



《佐藤さんよりメッセージ》

『自分の健康は自分でしか
作れない。健康は楽しんで
続けることだと思います。
まずはお試しを!』



毎朝 60代～80代の
約20名の方が参加されてい
ます。
御年 88歳の方もいらっしゃ
います!!

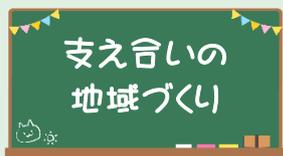




のご紹介です！

きよせエンジン

高齢者と地域のつながりを考える為に「やりたい！」という人が集まる場です。『この地域に住んでいてよかった』と思えるように会を進めています。結果を作ります。（話しあいだけではありません！）



土曜日(月に1度)に集まり、自分の街の課題について話し合っています。
現在は地域の交流の場・つながりを作ることをテーマとして、地域で活躍する方々(自治会の方やサロン運営の方、民生委員や病院関連、学校関連、ケアマネージャー、地域住民など)と熱い話題で盛り上がります。祭りではかき氷店の出店もしました。私達も楽しめます！



「もったいない活用塾」今年も開催決定！！

「もったいない活用塾」は、少しでも地域の皆様に“信愛地域包括支援センター”を『知ってもらう事』『社会貢献する事』ができればとの思いから、昨年初の試みとして開催いたしました。

第4号「ほうかつレター」でもご報告させていただきましたが、コロナ禍にもかかわらず、地域の皆様からたくさんの食料品や物品が集まり、高齢者サロンや多世代食堂などに寄付することができました。職員一同、地域の皆様のやさしさをたくさん感じる事ができました。

この活動を通し、今後も地域貢献と地域の方々たくさんのつながりを作っていきたいと思っています。今年度もみなさまよろしくお願ひいたします！



受付場所1
竹丘地域市民センター
令和4年1月19日と20日
午前11時30分～12時30分

受付場所2
松山地域市民センター
令和4年1月20日と27日
午後1時30分～2時30分

受付場所3
信愛地域包括支援センター
開催期間中
午前10時～午後4時

開催期間（土日祝除く）
令和4年1月17日(月)
～1月31日(月)

詳しくは…
このチラシ または
信愛地域包括
支援センターまで！



職員リレーコラム 中村 由佳（社会福祉士）
車いすラグビーという競技をご存じですか？
パラリンピック競技で唯一車いす同士がぶつかるタックルが認められている激しいスポーツです。
大学生の頃、車いすラグビーのチームのスタッフをしてました。タックルによってしょっちゅう車いすのタイヤがパンクするので、パンク修理が特技になりました。
コロナ禍での東京パラリンピック開催は賛否両論ありましたが、当時のチームメイトが活躍している姿に感動しています。パラリンピック開催をきっかけに様々なパラ競技への興味関心が高まると嬉しいです。
次回は 森さんです

きよせ信愛地域包括支援センターは、清瀬市から委託を受けている梅園・竹丘・野塩地区の高齢者の相談窓口です。

社会福祉法人信愛報恩会
きよせ信愛地域包括支援センター
〒204-0024 清瀬市梅園 2-3-15
☎ 042-492-1850