

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

11 2025

Top Comment

ミドル世代に届けたい
通いの場セミナーについて

Column

栄養の基本の“キ”
毎日バランスよく
「さあにぎやかにいただく」



Picture 足立区千住東路地裏



かけはし読者アンケート

ワン ブリッジ
ONE BRIDGE

公式ライン かけはしデジタル配信





ミドル世代の必修科目！

かけはしエリマネ企画

「通いの場セミナー」について



今から始める、“これから”の居場所づくり

みなさんは「老後の居場所」について、考えたことはありますか？年齢を重ねたとき、気軽に話せる仲間や地域とのつながりがあるかどうかは、心と体の健康に大きく関わります。厚生労働省も、**地域の高齢者が集まって交流・活動を行う「通いの場」**を介護予防の大切な取り組みとして推進しています。我々かけはしエリマネプロジェクトは、足立区「げんき応援助成金」採択事業として、そんな“通いの場”の輪を、少し若い世代にも広げるためのセミナーを開催します。

テーマは「40・50代から考える“老後の社会参加”」

仕事や家庭で忙しい今の世代だからこそ、少し先の「自分の暮らし方」を考えるきっかけにしてほしいという思いから企画が立ち上がりました。

当日は、通いの場とは何かという基本的な情報提供から、通いの場の実際の活動紹介や、地域で活躍している方々の体験談も交えながら、楽しく気軽に参加できる企画を考えております。

「自分の居場所ってどんなところだろう？」「仲間づくりを今から始めてみようかな」——そんな気づきがきっと見つかります。

未来の“居場所”は、今から探すことができます。

ぜひこの機会に、一歩踏み出してみませんか？

お申し込み等詳細

裏表紙にイベントチラシ掲載中！

お申し込み、お問い合わせに関しては、裏表紙下部バナーに掲載中の連絡先までお願いいたします！

イベント
チラシ



あだちN祭2025「多世代交流フリーマーケット」

かけはしエリマネプロジェクトでは、あだちN祭2025にて「多世代交流フリーマーケット」を出展いたします。お世話になっている通いの場の皆様よりたくさんの商品をご提供いただき、当日フリマ価格にて販売致します。また、得られた収益は通いの場の皆様へ還元する予定です。11/15,16足立区エルソフィア3階にてお待ちしております！遊びにきてね～

「かけはし」編集長の小話

気をつけたい食事について

10品目を意識して“さあにぎやかにいただく”

みなさんこんにちは、編集長です。10月の末ごろから徐々に涼しくなり、今ではすっかり秋模様となってきましたね。個人的には、秋といえば“食欲の秋”しかありません！食べること、ダイスキ！

ということで、本号のコラムは栄養について。年齢を重ねると、食が細くなるという方がほとんどです。たくさん食べることができず、日頃の食事が偏ってしまうというお話もよく聞きます。そこで、意識して摂取したい10品目についてご紹介します。『(さ)魚(あ)油(に)肉(ぎ)牛乳(や)野菜(か)海藻(い)芋(た)卵(だ)大豆(く)果物』1日にこの10品目の中から、7品目以上摂取できると良いと言われています。海藻や芋類、果物などは意識しなければなかなか取りにくい品目かと思いますが、みなさん“さあにぎやかにいただく”の合言葉でバランスの良い食事を心がけましょう！

運動も大切ですが、運動した分しっかり
栄養を補給することも大切です！



足立区 公益活動げんき応援助成事業

40・50代から考える“老後の社会参加”

通いの場セミナー



通いの場とは？

地域の高齢者が気軽に集まって交流や活動を行える場所のことを指します。厚生労働省が介護予防の一環として推進している取り組みで、地域のサロンや集会所、公民館、カフェなどが使われています。

活動案内

日時

2026/1/10 (土)
10:00～12:00

対象

老後の孤立防止や介護予防に
興味のある、足立区内在住の
おおよね40～60歳の方

開催場所

東京都足立区千住1丁目4番1号
東京芸術センター 貸会議室3
※詳しいアクセスは裏面へ

持ち物・参加費

参加費無料
※筆記用具、飲み物お持ち
ください

老後の“居場所”

今から探してみませんか？



健康のために運動はしたい。でも続かない。習慣的に運動を続けるためにはどうしたらいいか。

習慣を支援する作業療法士が考案した「ながら健康体操」

生活の中に少しだけプラスして、普段通りの生活や家事をし『ながら』毎日少しの運動を続けてみませんか。

第二十回は、てぬぐい体操編

今回は足立区の「てぬぐい体操」を紹介します。手軽にできる体操ながら体をまんべんなく鍛えることができます。Youtubeチャンネル「動画deあだち」には動画版も載っているのですが是非ご覧ください。見たことのある人が出演しているかも!?

運動を習慣にするコツは、まず始めること、少しでも続けること。ちょっとしたストレッチや運動から健康のきっかけを掴みましょう

リハビリ大好き一休さんの ながら健康体操

テーマ

てぬぐい体操編

1

♡てぬぐいしぼり



てぬぐいを絞りながら肘をのばす。薬指と小指を意識!

2

♡外もも筋トレ



てぬぐいを両方の太ももの下に通す。
てぬぐいの両端を持ち軽く上に引き上げる。
太ももは横に開くように力を入れる。

3

♡スクワット



片手を伸ばしててぬぐいの上部を持つ。てぬぐいが床につくまで膝を曲げる。つま先より膝が前に出過ぎないように意識する。



動画deあだち てぬぐい体操

※ 運動やストレッチの際は、勢いをつけずにゆっくりと行いましょう。また、運動中に痛みや疲労を感じた場合はすぐに中止してください。
※ 翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は、運動量を減らすなど無理のないように調整しましょう。



リハビリ大好き一休さん

Youtubeにて新感覚旅番組『一休さんのシルバーカー散歩』配信中!

右のQRコードからチャンネル登録よろしくお願いします



Youtubeチャンネル

広告

自費訪問リハビリ

自宅で行うリハビリだから生活の改善が実感しやすい! 毎週でも月1回でも不定期でもOK



合同会社
ワンブリッジ

080-9711-5427

季節野菜を美味しく

旬を美味しく味わう

かぶの

そぼろあんかけ

あまい秋かぶをトロッと美味しく

かぶの旬は年々回あり、春かぶはやわらかさが特徴的、秋かぶは甘みが特徴と言われています。秋かぶはより身が詰まっているため甘みが強く、煮物などの加熱調理に向いていると言われています。かぶにはビタミンCをはじめ、めとするビタミン類、ミネラル類が多く含まれており、消化を助ける酵素アミラーゼも豊富です。



作り方

- ① かぶ2個の葉をおとし、皮をむいて4等分（大きい場合は8等分）に切る。
 - ② 鍋に水400cc、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ1を入れ、①を加えて落とし蓋をし10分煮る。
 - ③ ②に鶏ひき肉200gを加えて火が通るまで煮込む。
 - ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！
- ★ 旨味を足したい方は顆粒だしなどを加えて出汁感UP ★



また、捨てられがちな葉こそ栄養満点。かぶの実(根)は淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜に分類され、ビタミンDやカルシウムを多く含み、ビタミンCは実の数倍です。今回は一緒に調理して全て食べ尽くしました。秋かぶは春かぶに比べて皮もかたいですが、それを活かしてキンピラなどにすると美味しく食べられます。

かけはしスポンサー(広告掲載)募集しています

通いの場向け広報誌である「かけはし」は地域で暮らす皆様の健康に少しでも役立つ情報を発信していければと思っております。つきましては、活動にご賛同いただける企業・個人の方々から「かけはし」制作のスポンサーを募集いたします。

かけはしスポンサー・広告掲載についてのお問い合わせはこちら

☎ 080-9711-5427 ✉ t.kawahara@onebriiidge.com 「かけはし」編集長：川原

ここより下は広告エリアとなります。内容についてのお問い合わせは広告主までお願いいたします。

足立区 公益活動げんき応援助成事業

40・50代から考える「老後の社会参加」通いの場セミナー

通いの場とは？
地域の高齢者が気軽に集まって交流や活動を行える場所のことを指します。厚生労働省が介護予防の一環として推進している取り組みで、地域のサロンや集会所、公民館、カフェなどが使われています。

活動案内

日時	対象	開催場所
2026/1/10 (土) 10:00~12:00	老後の孤立防止や介護予防に興味のある、足立区内在住のおおむね40~60歳の方	東京都足立区千住1丁目4番1号 東京芸術センター 貸会議室3 ※詳しいアクセスは裏面へ

持ち物・参加費

参加費無料
※筆記用具、飲み物お持ちください

老後の“居場所”今から探してみませんか？

申し込み・お問い合わせ

定員25名(先着)
かけはしエリアマネジメントプロジェクト(合同会社ワンブリッジ)
電話：070-5361-0527 担当：久保菜(くほの)
受付時間：9時~17時 ※土日祝除く

かけはし エリアマネジメントプロジェクト

メンバー募集

こんな人・グループにおすすめ

通いの場参加者
ふれあいサロン・自主グループ
個人会・自治会など

誰でも歓迎
今後社会参加したい運動がしたい人
医療関係者、支援者の方

メンバーになるとできること

- 健康講座や認知トレーニング講座の2部構成。次回からすぐに実践できる具体的な研修を受けられます。
- 通いの場同士の交流機会を作ること。より社会参加の場が広げ、通いの場同士の意見交換も促します。
- 健康に関する情報やイベント情報の共有

かけはしエリアマネジメントプロジェクト

足立区での活動支援センター設置の任意団体。
通いの場の活動の企画や運営のサポートなどを実施される。
通いの場の活動の企画や運営のサポートなどを実施される。
通いの場の活動の企画や運営のサポートなどを実施される。

入会金・年会費 完全無料

入会申し込み・お問い合わせ連絡先
☎ 080-9711-5427
受付時間：月~土曜日 9時~17時
Mail: t.kawahara@onebriiidge.com

リハビリ大好き一休さん presents

健康の秘訣をインタビュー

一休さんのシルバーカーさんぽ

病院退職
シルバーカーで旅に出る

今すぐチャンネル登録

第1日曜日
夜19時配信

QRコード

通いの場セミナー 参加者募集

老後の居場所づくりを現役世代から考えよう！詳細は右記番号までお問い合わせを！

主催
かけはし
エリアマネ

070-5361-0527