

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

12 2025

Top Comment

特集
多世代交流フリーマーケット
のご報告

謝辞



Picture あだちN祭 多世代交流フリーマーケット



かけはし読者アンケート

ワン アリッジ
ONE BRIDGE

公式ライン かけはしデジタル配信





特集 **たくさんのご協力のおかげで大盛況！**

あだちN祭出店

多世代交流フリーマーケット



いつもお世話になっている通いの場へ何か還元したい！

通いの場の皆さんへ恩返し

私たち「かけはしエリアマネジメントプロジェクト」は、足立区での通いの場支援から活動をスタートしました。「支援」と一言でいっても、まずは通いの場の皆さんが私たちが温かく受け入れ、信頼してくださったことが今まで活動を続けられているきっかけです。毎回伺うたびに皆さんの笑顔やパワーに触れ、私たち自身も大きな活力をいただいています。

そんな皆さんへ、私たちから何か少しでもお返しできることはないか——。その思いから生まれたのが、今回の“フリマ企画”です。以前より「家に使わない物が多くて困っている」という声が寄せられていました。そこで、不要品を私たちがお預かりし、フリーマーケットで販売し、その収益を通いの場に還元できないかと考えたことが、この企画の発端です。



ご協力のおかげで大盛況！

重ねてのご協力に感謝です

恩返しだ！と息巻いて始めた今回の企画でしたが、「本当に売れるほど不用品が集まるのか」「当日は少ない人員で対応できるのか」など、不安は正直たくさんありました。

しかし、そんな心配はまったくの杞憂で、お声がけした通いの場の皆さんは次々と不用品を持ち寄ってくださり、当日も会場運営を手伝ってくださるなど、力強いご協力をいただきました。

結局、私たちの方が皆さんに支えられてばかりでしたが、おかげさまでフリーマーケットは大盛況。ご提供いただいた品物はほとんどが完売し、しっかりと売り上げを上げることができました。本当にありがとうございました。

売上金額

5,390円

売上は本誌の印刷代の一部として使用させていただきました。

謝辞

不用品の回収にご協力いただきました

- ・自主グループ「ひまわり」の皆様
- ・ふれあいサロン「なかよしふれあい会」の皆様
- ・ふれあいサロン「生き生きサロン」の皆様

当日運営にご協力いただきました皆様に改めて感謝申し上げます



次号予告「盛況御礼！第1回わが街ツアー@西新井のご報告」

かけはしエリアマネジメントプロジェクトでは、11月28日に「第1回わが街ツアー@西新井」として、足立区と中央区の通いの場・支援者の交流会を開催しました。たくさんの方々のご協力により、中央区メンバーを足立区にお招きし、足立区の魅力をめいいっぱいお伝えすることができました。次号ではそんなわが街ツアーの詳細なご報告を乞うご期待！

東京都中央区 運動特化で体を元気に
かけはしサロン 参加者募集中

開催日時=毎月第2・4木曜日、10時30分から12時00分
浜町1丁目2番3号

定員=なし

場所=東京都中央区日本橋
問合先=合同会社ワンプリッジ ☎080-9711-5427

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。

第二十一回は、おうちで足腰編
外がグッと寒くなり、家に籠りがちな十二月。それならば、おうちで足腰をしっかりと鍛えれば〇です！
普通の起立とはちょっと違う、起立を応用したメニューをご用意しました。転倒しないよう無理なく自分のペースで取り組んでみてください！

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

おうちで足腰編

1

♡ 足前後起立



片足を少しだけ引いて、立ち座りをする。後ろに引いた足により負荷がかかるのを意識しながらゆっくり反復します。10回程度。

2

♡ 緩慢起立



両手は胸の前でクロスし使わないようにする。特に座る際にゆっくりと、膝上の筋肉に力が入っていることを意識しながら反復する。10回程度。

3

♡ 全身起立



起立前に両腕を90° あげておく。両腕を真上にあげながら立ち上がる。両腕を90° に戻しながらゆっくり座る。10回程度。

※ 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

白菜とベーコンの

マスタードマリネ

さっぱりオシャレに栄養補給を

白菜は大部分が水分でできているので、低カロリーな野菜です。ヘルシーなだけではなく、風邪の予防や免疫力向上に効果的なビタミンCが豊富に含まれおり、食物繊維やカリウムも豊富です。冬に不足しがちと言われる食物繊維の供給源としても有能な野菜。白菜に豊富に含まれているビタミンCは、水溶性の栄養素です。ビタミンC



作り方

- ① 白菜1/8カット(約300g)を1cm幅に切り、塩を振ってもみこみ、5分程おいたら水気を絞る。
- ② ベーコンを1cm幅に切り、焼き目をつける。
- ③ ★の調味料と①②を和え、塩こしょうで味を整えたら完成。

★ 調味料：粒マスタード大さじ2、お酢大さじ2、オリーブオイル大さじ1、はちみつ小さじ2



をムダなくするには生でサラダにしたり、漬物にすると効果的と言われています。今回は生のレシピですが、水で流す際もサツと行うようにしましょう。生で食べても、鍋に入れても、なんでも美味しい白菜。今回はマリネでオシャレにいただいでみてください。

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います。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	老後の居場所づくり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 東京駅前センター 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：久保菜々子(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

メンバー募集中

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

- 健康講座や運動トレーニングの開催
- 通いの場の運営委員の育成
- 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

足立区認知症予防推進センター指定の任意団体。
通いの場の活動メニューや、参加者の維持、積極的な運営者の不足など現状ある課題の解決に向けて活動を行う。

◎ 認定事業所
令和6年 足立区健康増進事業
令和6年 足立区認知症予防推進事業
の委託事業所として活動中。
多世代交流支援型イベント、通いの場での健康講座、認知症予防などの講座

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