

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

1

2026

Top Comment

- ・新春のご挨拶
- ・わが街ツアー@西新井
ご報告

Column

- ・謝辞
- ・”交流”することの効果



Picture わが街ツアー@西新井「西新井大師總持寺」



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



新春あけましておめでとうございます

昨年は本誌をご愛読いただき、誠にありがとうございました。本年も私たち「かけはしエリマネ」は、地域の活性化と、年齢や障害によって生活の選択肢が減らないまちづくりを目指し、いっそう活動に力を入れてまいります。引き続き、私たちの活動への積極的なご協力ならびにご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



わが街ツアー@西新井 旅の思い出振り返り特集!

START



本号では昨年11月に開催されたかけはしエリマネ企画「わが街ツアー@西新井」の思い出を振り返る記事を作成いたしました!皆様のご参加・ご協力のおかげで大盛況に終わった企画を写真で振り返っていきましょう!

集合は大師前駅前!中央区から参加のメンバーは電車まで会場まで、足立区のツアーと一緒に盛り上げてくださる「元気アップ2022」の皆さんお手製の横断幕で、中央区メンバーを歓迎!通いの場に参加している高齢者以外にも、地域包括支援センター、社会福祉協議会、民生委員の先生方など多様なメンバーが集まりました!

大師前駅から皆さんで移動して足立区自慢の「西新井大師」へ。西新井大師さんでは普段入ることのできない書院へお招きいただき、僧侶様からお話いただきました!書院の中庭で集合写真をパシャリ!その後、僧侶様のガイド付きで、大師様の中を皆さんで散策しました!とても貴重な体験でした!

西新井大師



清水屋



最後は西新井大師参道の名店「清水屋」さんでランチ!わが街ツアー限定の特別メニュー「松花堂弁当」は皆様大満足の一品でした!食事を通して初めて出会ったメンバーが自然に交流している姿に編集長も涙しました!用意していた自己紹介交流企画では街自慢、活動自慢でお互いに良い刺激になったのではないかと思います。

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
場所=東京都中央区日本橋
浜町1丁目2番3号

定員=なし

問合せ=合同会社ワンプリッジ ☎080-9711-5427

謝辞 ご協力いただきました皆様誠にありがとうございました！

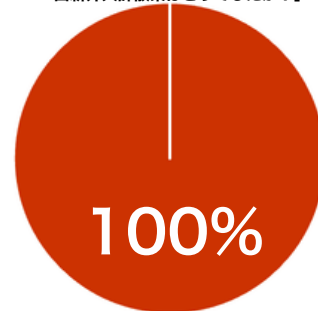
今まで見たことのない西新井大師！

“地域の住民さんのために”ありがとうございます！

西新井大師さまのご厚意により、書院の広間を特別にお借りしました。お茶とお菓子によるおもてなし、執事さまからも貴重なお話を頂戴し、ゆったりとした雰囲気での交流を深めることができました。その後は、境内をご案内いただき、歴史や見どころについて丁寧にご紹介いただきました。中央区からの参加者には初めて西新井大師を訪れる方もいらっしゃり、「紅葉と歴史を感じる事ができた」「執事さんのお話がとても良かった」など、本ツアーの目玉として大変満足していただきました。さらに、足立区の皆さまからは「大師はいつも外からの見学でしたが部屋に案内され良かった」「いつも入れないところまで入れてもらえた事が大変良かった」などの感想が聞かれ、“わが街”の魅力をさらに発掘する貴重な機会となりました。

アンケート結果

「西新井大師散策はどうでしたか？」



■ とてもよかった
■ よかった
■ どちらともいえない
■ よくなかった
■ 全くよくなかった

清水屋さん特製の“松花堂弁当”に大満足！

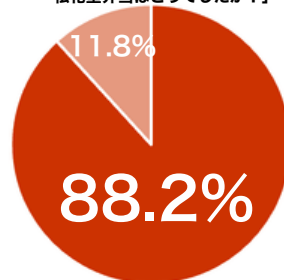
大満足なお弁当は参加者皆様より大変好評でした！

ランチ会では、西新井大師門前の老舗「清水屋」さまのツアー限定松花堂弁当をいただきました。彩り豊かなお弁当を味わいながら、自己紹介や感想の共有などの交流企画を行い、参加者同士の距離がぐっと縮まるひとときとなりました。多大なるご協力を賜りましたママさんをはじめ、清水屋の皆さまに心より感謝申し上げます。

アンケートでは、参加者の皆さまから大変多くの感謝の声が寄せられ、「この値段で贅沢な食事を用意してくださり清水屋さんには感謝しかない」「値段以上の内容で満足できた」といった言葉に象徴されるように、おもてなしの心が行き届いた料理に、皆さまが深く感動されていました。

アンケート結果

「松花堂弁当はどうでしたか？」



■ とても美味しかった
■ 美味しかった
■ どちらともいえない
■ あまり美味しくなかった
■ 美味しくなかった

元気アップ2022の皆様

皆様のパワーがあってこそこの本企画でした！

「元気アップ2022」の皆さまには、企画段階からご協力をいただきました。皆様の得意、役割を発揮しあうことによって笑顔で楽しく活動される姿は、介護予防の理想的な姿であると感じます。わが街ツアーを通してより多くの方々・通いの場のロールモデルになってもらえたら幸いです。

全体の評価

「このツアーをどのくらいお勧めできますか？」



地域を超えたつながりで、お互いに活動のヒントを持ち帰ることができます！
とても良い企画でした！

「かけはし」編集長の小話

“交流”することの効果について

“交流”によって通いの場を活性化

みなさんこんにちは、編集長です。本号ではわが街ツアーについて特集させていただきました。わが街ツアーは通いの場のエリアを超えた交流、さらに支援者も巻き込むことでお互いの地域の“良いとこどり”を狙った企画です。今回は足立区と中央区での交流でしたが、足立区メンバーの活気に刺激を受けて、中央区メンバーはすでに次回の企画を立ててくださっております。このように交流によってお互いの刺激になり、活動の原動力が生まれることを実感できました！引き続き色々なエリアで、色々なメンバーで取り組みたい企画ですので「自分の街を紹介したい！」などのお声もぜひお待ちしております。

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

黒酢が香る

大根のなます

冬大根の栄養で元気に冬を越そう

大根おろしなど大根を生で食べた時に感じる辛味成分はイソチオシアネートと言われるものです。イソチオシアネートには血液をサラサラにする効果や解毒作用などが期待できると言われており、しかも生の状態でいただく方が効力が強く発揮されます。がん細胞を始めインフルエンザウイルスや風邪の菌を除去してくれる効果も望めると言われています。



作り方

- ① 大根1/3 (400g)、にんじん1/2 (80g)を千切りにする。
 - ② ボウルに①を入れて塩をふり、全体がしんなりするまで10分ほど置いて、水気をしぼる。
 - ③ 別のボウルに★の材料を混ぜ、②を加えてなじませたら完成
- ★ 調味料：酢大さじ2と1/2、黒酢大さじ1/2、砂糖大さじ1と1/2



その他にも、ビタミンC、カリウム、食物繊維などの栄養を摂取することが出来ます。大根の葉の部分にはβカロテンが豊富に含まれており、体内でビタミンAに変換されることで、肌や目の健康をサポートしてくれます。寒さ厳しい今年の冬は大根の栄養で乗り切りましょう！

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@onebriidge.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(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
婦人会・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

- 通いの場役員 養成講座
- 通いの場同士の 合同交流会
- 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

足立区認知症支援センター指定の任意団体。
高齢者通いの場の代表者や医療専門員などで構成される。
通いの場の活動がマンネリ化。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 足立区高齢者福祉推進事業
の推進の取組実施
事業費交流30万円イベント、通いの場での情報発信、認知症予防などの課題

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@onebriidge.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