

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

2

2026

Top Comment

・通いの場セミナーについてご報告

Column

・60代から考える介護予防の今



Picture 北千住 東京芸術センター



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



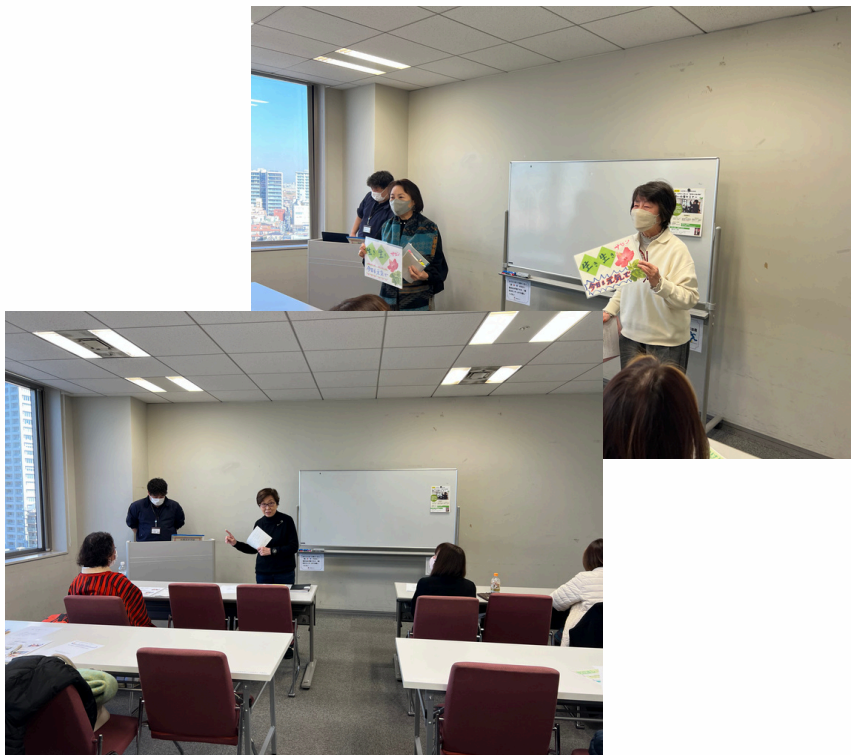


足立区げんき応援助成金活動 「通いの場セミナー」について

若い世代から考える介護予防と通いの場

若い世代に知ってほしい「通いの場」

今月は、かけはしエリアマネジメントが足立区の「げんき応援助成金」を活用して実施した取り組みをご紹介します。今回の企画は、これまで通いの場に関わる機会の少なかった“若い世代”に、通いの場の存在や役割を知ってもらうことを目的に開催しました。将来、自分自身が参加者として関わるかもしれない場所であり、今から支える側として関わることもできる。そんな視点を持ってもらえたらという思いからの企画です。当日は8名の方にご参加いただきました。ボランティア活動に関心のある方や、すでに地域活動に取り組まれている方など、さまざまな背景を持つ皆さんにお集まりいただき、和やかな雰囲気の中で会がスタートしました。



通いの場の主役が語るリアルな活動の姿

今回の企画で特徴的だったのは、「通いの場とは何か」を私たちだけが説明するのではなく、実際に通いの場で活動されている高齢者の皆さんに講師を務めていただいたことです。日々どのような活動をしているのか、どのように活動を継続されているのか、そこでどんな役割を担っているのかなど。その言葉一つひとつから、いきいきと活動されている様子が自然と伝わってきました。参加者の皆さんも熱心に話を聞く姿が印象的でした。通いの場は「支援される場所」ではなく、「自分たちでつくり、支え合う場所」であることが、しっかりと伝わった時間になったように感じます。私たち自身も、これからは直接的な支援だけでなく、支援の輪を広げる取り組みをさらに進めていきたいと強く感じる機会となりました。

「かけはし」編集長の小話

若い世代から考える介護予防

通いの場支援に携わりたい若い世代
いつでもご連絡お待ちしております



60代から考える介護予防の今

人生100年時代、介護予防は高齢期だけの話ではありません。厚生労働省の将来推計では、65歳以上の人口が今後ますます増え、75歳以上の割合も高まると予測されています。このような人口構造の変化を背景に、早い段階からの介護予防への取り組みが一段と大切になっています。一つの基準となるのが60代。体力や生活習慣を見直し、日常的な運動や社会参加を始めることは、要介護状態になるリスクを下げ、健康寿命を延ばす効果が期待されています。先日開催した「通いの場セミナー」でも、参加者の方々が熱心に意見交換をされていたように、地域でつながりを持つことは心身の健康づくりにもつながります。今から一步を踏み出すことが、これからの暮らしを支える基盤になるのです。

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」

生活の中に少しでもプラスして、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。

第二十二回は、骨に刺激入れ編

加齢に伴い骨密度が低下し、骨粗鬆症などのリスクが上がると言われています。今回は、そんな骨密度に着目し、骨に刺激を入れるような運動をご用意してみました。自分の骨に刺激を入れることを意識しながら安全に行ってみてください。

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。

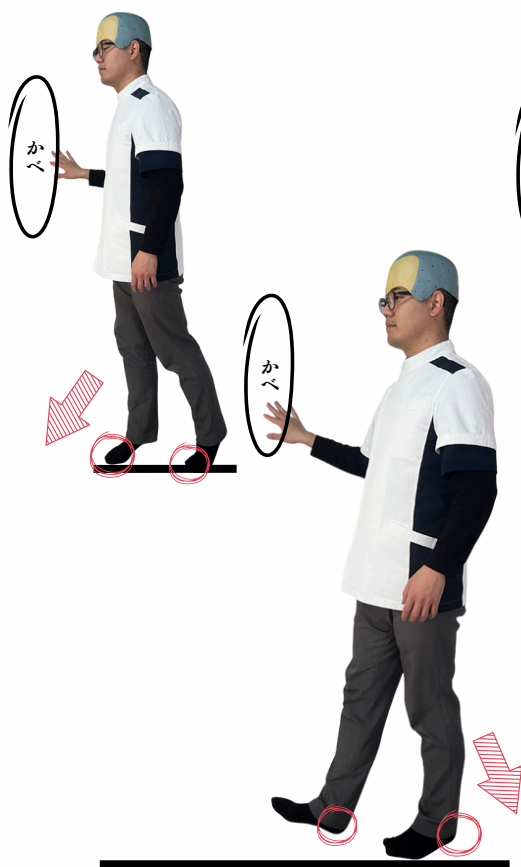
リハビリ大好き一休さんの ながら健康体操

テーマ

骨に刺激入れ編

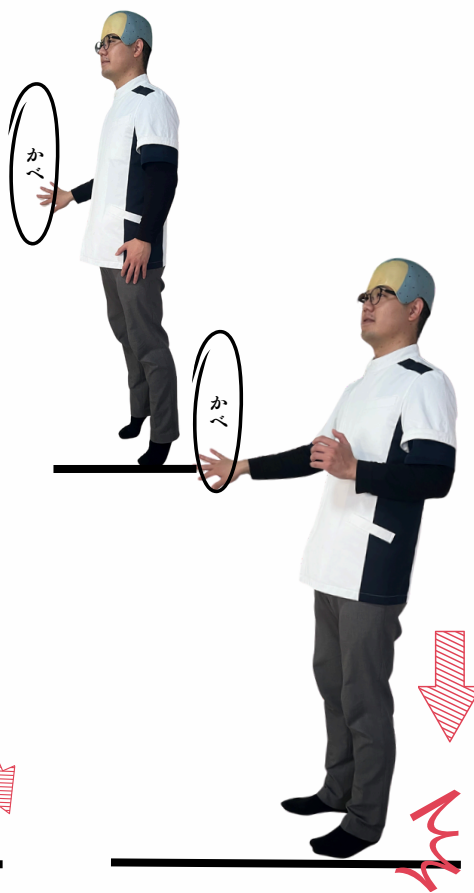
1

♡ 前後荷重運動



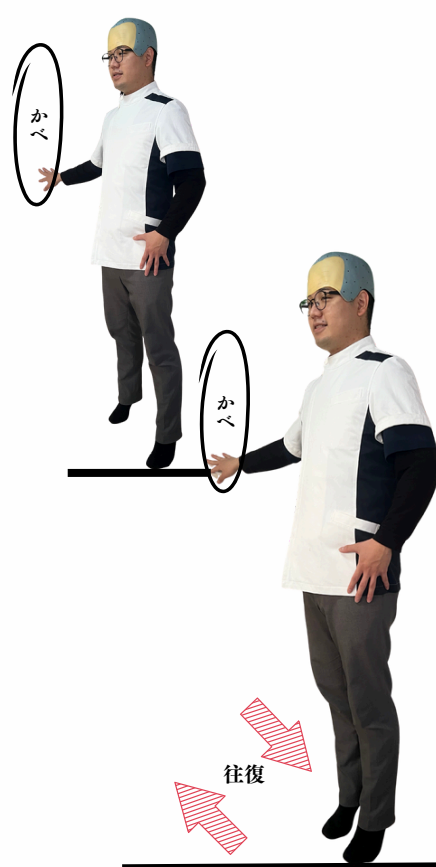
2

♡ かかとおとし



3

♡ かかと上げステップ



足を軽く前後に開きます。前体重と後ろ体重と重心移動をし、それぞれつま先と踵でバランスをとります。

踵を上げてつま先立ちになります。そこから踵を一気にストンと落とし、踵から刺激をいれるようにしましょう。

踵を上げてつま先立ちのまま、左右にステップをふみます。つま先で軽く床を叩くように意識します。



※ 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。
※ 安全に十分配慮して、適宜壁などを支えに行いましょう。



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

春菊のマヨゴマあえ

春菊で体内の免疫力を高める

春菊は緑黄色野菜に分類され、βカロテンやカルシウム、マグネシウム、カリウム、葉酸などの栄養素を多く含んでいます。その中で、特にβカロテンが豊富です。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める効果がある栄養素です。まだまだ寒い冬を春菊の栄養で乗り越えましょう。



作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、塩をいれ、春菊1袋（約150g）を約1分程しんなりするまで茹でます。
- ② しっかと水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 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：マヨネーズ大さじ1、すりごま大さじ1と1/2、中濃ソース大さじ1/2

春菊の独特な香りは、αピネンとペリラルデヒドという成分によるもの。αピネンとはほとんど木の香りを発している香り成分で、森林浴をするときやラックスするのはこのαピネンの効果と言われています。実際にαピネンは安眠を促す作用があるという研究結果もあるようです。美味しい春菊の見極め方は、葉の先までシャキッと張りがあり、全体的に濃い緑色をしているもの。旬の春菊を美味しく食べてみてください。

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@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。

第2回 足立区公益活動けんき活動助成金採択事業 通いの場指導員講習会

参加費 無料

こんなお悩みありませんか？

- ☑ サロン活動がマンネリ化している
- ☑ 活動内容に自信が持てない

内容

すぐに取り入れられる健康体操、認知トレーニングを指導いたします。

① 講習会(講話と実践編)
② グループワーク
(情報交換・課題の共有・質疑応答)

主催

かけはしエリアマネジメントプロジェクト
足立区NPO活動支援センター指定の任意団体。高齢者の通いの場の代表者や医療専門家などで構成される。通いの場のマンネリ化、参加者数の維持、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中。

日時

3月7日(土) 14:00~16:30
(13:30より受付開始)

定員

先着15名(事前申込制)

場所

興本地域学習センター
足立区興野1丁目18番3号 第2学習室

お申し込み・お問合せはこちら
☎ 070-5361-0527
✉ h.kubono@onebriidge.com

LINE登録で
LINE@onebriidge

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

- 通いの場指導員養成講座
- 通いの場の同士の交流機会
- 健康に関する情報やイベント情報の共有

健康講座と認知トレーニングの2部構成。次回からさらに実践できる具体的な研修を受けられます。

通いの場の同士の交流機会を作ることで、より社会参加の場が広げ、通いの場の同士の意見交換も促します。

公式ライン(希望者はメール)で様々なジャンルの「ために」になる健康講座やイベント情報などを発信します。

かけはしエリアマネジメントプロジェクト

足立区NPO活動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家などで構成される。
通いの場の活動マンネリ化、参加者数の維持、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。

☎ 080-9711-5427
☎ 070-5361-0527
✉ t.kawahara@onebriidge.com

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
電話受付時間 月～土曜日 未:09:00~17:00
Mail: t.kawahara@onebriidge.com

リハビリ大好き一休さん presents

足立区で撮影中

健康の秘訣をインタビュー

Q 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