

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

3

2026

Top Comment

・自治会の抱える課題と解決策について～千住東町住宅自治会高萩直哉氏へのインタビュー～

Column

謝辞



Picture 足立区 荒川河川敷



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





自治会の抱える課題と解決策について ～千住東町住宅自治会高萩直哉氏へのインタビュー～



自治会が抱える課題と向き合う

今月は、千住東町住宅自治会会長の高萩氏へ「今、自治会が抱える課題」と「解決のための活動」についてお話を伺ってきましたので、一部ご紹介させていただきます。

Q.団地に居住する高齢者の課題は？

A.ここは賃貸なのですが、昨今、プライバシーの問題で居住者のリストがわからない。「誰が住んでいて、誰が出ていったのか」データをつかめないことが難しい。ここがとにかく大きい。世帯全てが高齢になってきていて、単身世代も多いはず。しかしデータがないのにフォローしろといわれても難しい。

通

Q.課題に対してどのような活動をされていますか？

A.データがない中で、個別にアプローチするのは難しい。そこで私は、とにかくイベントをたくさん打つという手段をとっています。今行っている活動として、小動物を派遣してもらうイベントなどを住宅の公園で大々的に行ったりしている。「自治会入会依頼」の看板を立てても効果が薄い。イベントで自治会加入のメリットを創っていくしかないと思っています。

Q.自治会の加入率に関して？

A.近隣の自治会役員も高齢化してきており、私も年金世代ですが、まだまだ若い部類です（笑）先輩方の頃は自治会も組織運営できていた。自治会に加入しない方がマイノリティになるが、今は違う。加入者との差別化を図ることで加入者を増やせればと考えている。そのためにもイベントを多く企画して、とにかく部屋から出てきてもらうことが重要だと思う。今加入率が低下はしていないが、増加もしていない。できる限りこれからの加入率増加に向けて活動を続けていきたい。

Q.今後の課題は？

A.回覧板を使っていないので、自治会の情報周知がうまくいっていない。イベントなどは掲示板への掲示とポイントでチラシの全戸配布を行っているが情報周知は課題かな。担い手に関しても、役員が足りていないし、他の人にも頼みにくい状況。今は手伝える人が手伝えるという縛りすぎない形で運営している。以前イベント後に感謝の手紙をもらって嬉しかたので掲示をした。これが他の担い手さんのモチベーションにつながってくれば嬉しい。



▲過去のイベントチラシ

今回掲載させていただいた記事は、高萩氏から伺ったほんの一部となります。他にも自治会を盛り上げるため、たくさんの活動をされている自治会の皆様は本当に素晴らしいと感じました。私たちかけはしエリアマネジメントプロジェクトも地域を盛り上げるために欠かせない“自治会”の支援も活動の一つに位置付けるつもりです。「自治会のありたい姿」「自治会運営の悩み」などありましたらお気軽にご相談ください。

謝辞

この度インタビュー記事の掲載をご承諾いただきました千住東町住宅自治会の皆様、および会長の高萩様には改めて感謝申し上げます。

自治会の存在は地域にとって欠かせません。しかし課題が山積していることもまた事実。私たちは自治会の活動も支援していきます！



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。

第二十三回は、体幹筋トレ編
腹筋を鍛えればいいと聞いたことがある方は多いかもしれませんが、実践するには中々ハードルが高いもの。今回は座って簡単にできる体幹トレーニングを紹介しています。
緩やかにお腹に力が入るのを感じながら、無理なく実践してもらえればと思います。

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

体幹筋トレ編

1

♡ 肘ツイスト



2

♡ 座って足浮かせ



足を少し浮かせる

3

♡ おへそ引っ込み



おへそを背中に近づけるイメージ

首はまっすぐ、両手を頭の後ろで組みます。ゆっくりと体を右にひねり、少しキープしてから戻します。左も同様にして、左右10回ずつ実施。

椅子に浅く座って背すじを伸ばします。なるべく姿勢をまっすぐに保ちながら片足を2~3cmほど浮かせ、5秒キープします。左右5回ずつ×2セットを目安に実施。

背すじを伸ばして姿勢を保ちます。息を“ふーっ”と吐きながらおへそを背中に近づけるイメージでお腹を引っ込め、10秒キープします。5~10回を目安に実施。



※ 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

