

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

4

2026

Top Comment

- ・中央区特集
- ・わが街ツアー@日本橋
ご報告

Column

- ・謝辞



Picture わが街ツアー@日本橋 日本橋三越前



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



わが街ツアー@中央区

旅の思い出振り返り特集！



桜が満開に近づいていた3月28日。かけはしエリアマネジメントプロジェクトの肝入り企画「わが街ツアー」その第二弾が「中央区日本橋」にて開催されました。日本橋の古き良き街並みの散策と、新しい出会い、歓談、美味しいランチを皆さんで楽しむことができました。「かけはし」4月号では当日の思い出を写真で振り返りたいと思います。



熙代勝覧

「わが街ツアー」の大きな目的のひとつは、“自分たちの街を自分たち自身で紹介すること”今回、日本橋の案内役を務めてくださったのは、中央区日本橋で活動している高齢者通いの場「かけはしサロン」の皆さんです。お迎えするのは足立区の「元気アップ2022」の皆さん。わが街ツアー第一弾では、元気アップ2022の方々が足立区西新井の街を案内してくださり、温かくもてなしていただきました。今回はそのお返しとも言える、日本橋を舞台にした交流の機会となりました。

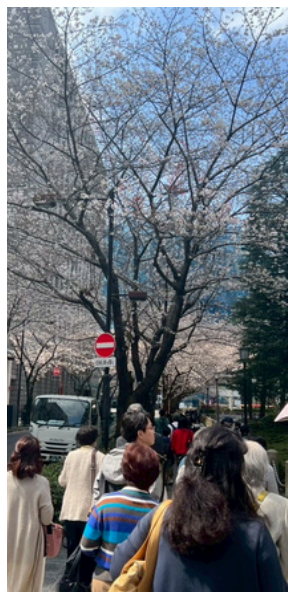
当日は日本橋三越前駅構内にある「熙代勝覧」の前に集合。受付ではメンバー同士が息の合った連携で対応し、とてもスムーズな受付でした。熙代勝覧は、江戸時代の日本橋の賑わいを描いた絵巻物として知られていますが、その魅力を、かけはしサロンのメンバーが解説してくだしました。歴史や街の丁寧な紹介はとても分かりやすく、無料で申し訳ないと思うほどの内容に、参加者の皆さんも興味深そうに耳を傾け、日本橋の歴史に思いを馳せながらのスタートとなりました。

貨幣博物館

日本橋は古くから日本銀行本店を有し、日本の金融の中心地としての歴史を持つ街です。今回のツアーでは、日本銀行が運営する「貨幣博物館」を見学しました。貨幣博物館は、日本のお金の歴史を学ぶことができる施設で、館内には古代の和同開珎（わどうかいちん）から江戸時代の小判、そして現在の紙幣まで、さまざまな貨幣が展示されています。商業の中心地として栄えてきた日本橋ならではの内容に、皆さん興味深そうに見入っていました。江戸から現代までの日本の経済の歩みを感じられる展示に、思わず足を止めて見入る場面も多く見られました。

館内には写真撮影を楽しめるスペースもいくつか用意されており、参加者の皆さんも記念撮影をしながら、和やかな雰囲気の中で楽しい時間を過ごされていました。





菜な コレド室町

貨幣博物館を後にし、日本橋の街を歩きながらランチ会場へ向かいました。移動中は美しい桜並木に囲まれ、春らしい心地よい道でした。最高のロケーションのもと、日本橋メンバーと足立区メンバーでの会話が自然と生まれ、歴史ある街並みを眺めながらの散策は、それだけでも特別な時間となりました。

ランチ会場はコレド室町にある「菜な」さん。今回のランチセットは2,000円で、小さなおかずがたくさん並ぶ彩り豊かな内容で、見た目も味も大満足でした。ランチ中はメンバーごちゃまぜに着席し、それぞれのサロン活動について情報交換をしたり、活動をほめ合ったりと、お互いに刺激をもらい合っている様子が印象的で、私たちとしても嬉しい限りでした。地域を越えた交流が生まれる、まさに「わが街ツアー」らしいひとときでした。

最後は「日本橋」のフォトスポットで、わが街ツアー恒例の横断幕と一緒にパシャリ。参加者の皆さんの笑顔があふれる、最高の締めくくりとなりました。

謝辞

「わが街ツアー@日本橋」の企画から当日の運営まで、多大なるご協力をいただきました「かけはしサロン」メンバーの皆様に、心より感謝申し上げます。日本橋の魅力を丁寧にご紹介いただき、参加者の皆様にとって大変充実した時間となりました。

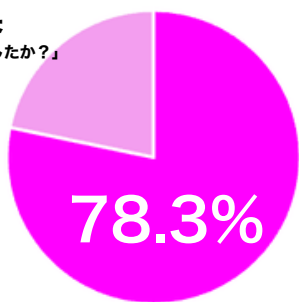
また、同じく企画段階から当日の役割まで幅広くご尽力いただきました民生委員の高野様にも、深く御礼申し上げます。

そして、ご参加くださった皆様におかれましても、温かい交流の場を一緒につくり上げていただき、本当にありがとうございました。皆様のおかげで、今回のツアーは笑顔あふれる素晴らしい時間となりました。今後も地域をつなぐ交流の機会を大切にしていきたいと思ひます。



アンケート結果

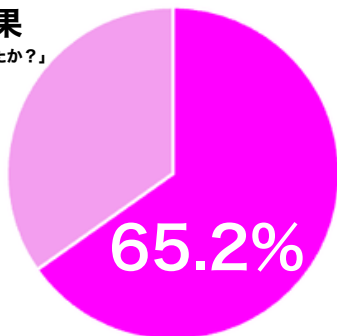
「貨幣博物館の見学はどうでしたか？」



■ とてもよかった ■ よかった ■ あまりよくなかった ■ 全くよくなかった

アンケート結果

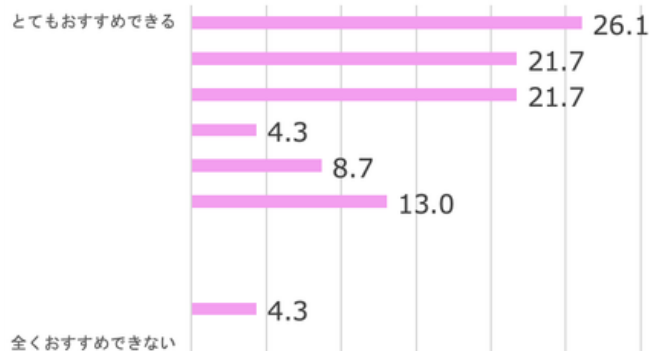
「菜なでの食事はどうでしたか？」



■ とてもよかった ■ よかった ■ あまりよくなかった ■ 全くよくなかった

アンケート結果

「このツアーをどの程度知人にお勧めできますか？」



アンケートへのご協力も
ありがとうございました！



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

新じゃがいも

ピリッと煮っ 転がし

旬を美味しく味わう

皮ごと新じゃがいもで栄養たっぷり

春先から夏に旬を迎える新じゃがいも。皮ごと食べられる新じゃがいもはビタミンCやポリフェノールが豊富に含まれていると言われていいます。ビタミンCの含有量はイモ類の中でも多く、ミカンとほぼ同量と言われます。なんと、しみ予防など美容効果の側面でも話題にあがることがあるようです。皮ごと食べるのはポリフェノールがポイント。皮の近くは特に栄養価が高い



作り方

- ① ジャがいも(3個)を皮ごとくし切りし、電子レンジで500W5分ほど加熱する。
 - ② カットしたソーセージを炒めた後に①とバター5gを加えて焼き色をつけ、★の調味料を加えて火をいれる。
 - ③ 皿に盛り付け、青のりと一味唐辛子をお好みでかけて完成！
- ★ 調味料：しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ2/3



と言われており、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が豊富に含まれていると言われます。クロロゲン酸は強い抗酸化作用を持っており、悪玉コレステロール値を下げて動脈硬化を防いだり、糖尿病や肥満を予防したりする効果が期待できるようです。しっかり水洗いし、皮ごと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。

かけはしサロン年間予定

いつもご参加いただきましてありがとうございます。令和8年度のかけはしサロン年間予定です。急遽変更になる可能性もございますが、ご参加の際は下記を参考にしてください。

4/9	体力測定/体操	10/8	体力測定/体操
4/23	体力測定/体操	10/22	体力測定/体操
5/14	手について/ 予防体操	11/12	体操
5/28	体操	11/26	保健師さん/体操
6/11	体操	12/10	体操
6/25	体操	12/24	肩の疾患について/ 予防体操
7/9	体操	1/14	体操
7/23	保健師さん/体操	1/28	保健師さん/体操
8/13	体操	2/11	体操
8/27	膝痛予防について/ 予防体操	2/25	歩行について/ 予防体操
9/10	体操	3/11	体操
9/24	体操	3/25	体操

かけはしサロン 中央区日本橋西町一丁目2-3 (浜町コミュニティルーム)
活動日：第2、第4木曜日 10時30分～12時00分 (途中入退出可)
TEL: 080-9711-5427 (窓口：川原)

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

通いの場指導員
養成講座

通いの場の同士の
会合交流会

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

足立区での活動支援センター設置の推進団体。
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。
通いの場の活動でマンネリ化。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。

令和8年 足立区健康増進事業
令和8年 足立区高齢者福祉推進事業
の協賛の活動実施
事業交流活動イベント、通いの場の情報交換、認知症予防などの活動

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
相談受付時間 月～土曜日 未30分～17:00
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

Q 一休さんのシルバーカーさんぽ

今すぐチャンネル登録

第1日曜日
夜19時配信

足立区で撮影中

病院退職
シルバーカー
で旅に出る

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