

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

5

2026

Top Comment

「打倒！孫！eスポーツに
挑戦」

Column

eスポーツで広がる、新しい
交流のかたち



Picture 足立区西新井大師總持寺

Photo by 金子柊太(作業療法士)



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





打倒!孫! eスポーツに挑戦



いくつになっても挑戦する権利はある!

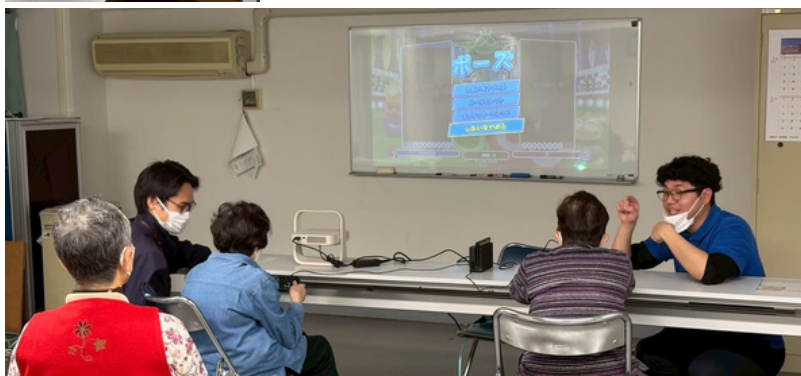
千住東町住宅では、一つの新しい取り組みが始まりました。

「高齢者eスポーツ」は近年、オンラインでの社会参加や、認知機能などへの効果の期待などさまざまな意味において高齢者の活動として注目されています。そんなeスポーツを千住東町住宅自治会の活動の一つとして取り入れたいとの熱い想いを伺い、私たちもお手伝いさせていただくこととなりました!

「ゲームは30分までよ」はもう言えない

この取り組みは4月から始まり、現在2回実施しています。初めは皆さん「ゲームはやったことがない」という方がほとんどで、少し緊張した様子で始められました。ところがどっこい、少し出来るようになると「失敗した!」「これはこうしよう」など真剣そのもののご様子で、“気がついたら30分”といった状況でした笑

今回使用しているタイトルは「ぷよぷよeスポーツ」というパズルゲームで、2人対戦で行っているのですが、後ろで見ていたメンバーも、歓声や「自分だったらこうする」など大変楽しそうにご参加していらっしゃるのが印象的でした! 皆さんにこの調子で上達していただいて、「団地の子供達と対戦」なんかも面白そうだな～と会長さんと企んでいる今日この頃でした!



「かけはし」編集長の小話

eスポーツで広がる、新しい交流のかたち

皆さんは「eスポーツ」と聞くと、若い人のものというイメージを持っていますか? 実は最近、高齢者の通いの場などでもeスポーツを活用した交流が少しずつ広がっています。eスポーツの魅力のひとつは、オンラインで遠くの人も一緒に遊べること。離れて暮らすお孫さんやご家族とも、ゲームを通じて気軽に交流できる時代になっています。また、ゲームという共通の話題があることで、若い世代との会話も自然と増えていきます。「最近こんなゲームをやったよ」と話すだけでも、多世代交流のきっかけになるかもしれません。こうした“人とのつながり”や“新しいことへの挑戦”は、介護予防やフレイル予防にも大切だと言われています。実際に、社会参加や交流の機会が多い人ほど、心身の健康維持につながりやすいことが研究でも示されています。「ゲームなんて難しそう」と感じる方もいるかもしれませんが、まずは“やってみる”ことが大切です。新しいことに挑戦する気持ちを持ちながら、ぜひeスポーツの世界を楽しんでみてください!

遠隔交流に多世代交流
eスポーツの可能性は無限大!



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。

第二十三回は、CM待ちながら編
テレビを見ていると何気なく過ごすCMの待ち時間。このようなちょっとした時間にコツコツ運動をすることで健康な身体の土台を作ることができます。一つずつ、少しずつ自分にできる範囲で実践してみてください。

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

CM待ちながら編

1

♡ 足上げ運動



2

♡ 骨盤体操



3

♡ つま先上げ運動



片足を持ち上げてキープします。上半身が倒れないように、軽くお腹に力を入れるように意識しましょう。

骨盤を前後に動かす運動です。おへそを意識し、引っ込ませる、突き出すを反復します。

両足同時につま先を上げてキープします。すねの筋肉に力が入っていることを意識しましょう。



※ 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

スナップエンドウ

のごまマヨサラダ

簡単にさっぱり栄養摂取!!

マメ科の植物であるスナップエンドウ。サヤの部分も食べられることで栄養価が非常に高いと言われています。主な栄養素としてビタミンCがあります。抗酸化作用があり、動脈硬化予防にも効果があります。また、粘膜を強くして健康に保つ効果があることからビタミンCは大切な栄養素です。また、糖質の代謝を助けるビタミンB1も含まれており、疲労回復も助けてくれます。



作り方

- ① スナップエンドウ(150g)の筋をとり、耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ600Wで2分ほど加熱する。
- ② しっかりと水気を絞り、カットしたゆで卵、★の調味料を混ぜたら完成。

★ 調味料：サトウ小じ1/2、白すりごま大さじ1、しょうゆ小じ1、マヨネーズ大さじ1



ます。そのほか、貧血を予防してくれる葉酸も含まれます。ビタミンCは熱に弱い栄養素なので、加熱する際は短時間で済ませるか、電子レンジで調理するとビタミンの損失が少ないようです。美味しいスナップエンドウの見分け方は、さやがふっくらとっていて、ハリがあり、緑色が鮮やかなもの。ぜひスーパーなどで見てみてください。

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いただければ幸いです。

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	保健師さん/体操 熱中症予防	11/26	保健師さん/体操 フレイル測定会
6/11	体操	12/10	体操
6/25	体操	12/24	肩の疾病について/ 予防体操
7/9	保健師さん/体操 口腔体操	1/14	体操
7/23	体操	1/28	保健師さん/体操 生活習慣病予防
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 中央区日本橋浜町一丁目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

通いの場運営委員
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機関などと連携される。
通いの場の活動マネジメント化。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。

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
令和8年 足立区高齢者福祉推進事業
令和8年 足立区高齢者福祉推進事業

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
活動受付時間 月～土曜日 未19:00-17:00
Mail: t.kawahara@onebriiidge.com

健康の秘訣をインタビュー

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

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