

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

6

2026

Top Comment

通いの場運営者必見
フレイル予防スタートブック

Column

「楽しい」が続ける力になる



Picture 足立区梅島公園



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





通いの場運営者必見 フレイル予防スタートブック



フレイル予防の「たった一つの教科書」

先日、足立区西新井エリアで開催された自主グループ交流会にお招きいただき、「グループ活動を続けていくためにはどうしたらよいか」というテーマで、地域の皆さんにお話しする機会をいただきました。ご参加された皆さんは、日頃から高齢者サロンや自主グループを運営されている方々で、地域のためにいきいきと活動されているというお話も多く聞くことができ、私たち自身も大変刺激をいただきました。活動を続ける中で工夫されていることや苦労されていることなど、参加者同士で活発な意見交換も行われ、非常に有意義な時間となりました。

一方で、通いの場を続けていくためには、課題もあります。特に「担い手が少ない」「講師を探すのが難しい」「活動内容がマンネリ化しやすい」といった声は、私たちが関わる通いの場でもよく聞かれます。どの地域でも共通する悩みであり、活動を継続していくためには工夫や新しい取り組みが欠かせません。

そこで活用できるのが「フレイル予防スタートブック」です。この冊子には、地域でフレイル予防に取り組むための「運動」「栄養」「口腔」に関する内容が、わかりやすくまとめられています。専門的な知識がなくても、冊子を見ながら大切なポイントを伝えられるよう、声かけ例や付録資料、運動の細かなポイントなども紹介されています。明日からでも活用できる内容が豊富に掲載されている点も魅力です。

「フレイル予防スタートブック」は購入できるほか、インターネット上でダウンロードすることも可能です。利用方法や注意事項を確認しながら、皆さんの活動にもぜひ役立ててみてはいかがでしょうか。

(注)合同会社ONEBRIDGEと東京都健康長寿医療センター研究所より「フレイル予防スタートブック」を活用したフレイル予防事業の普及、展開に係る助言を受けた上で活動を行う学術指導契約を締結しております。

「かけはし」編集長の小話

「楽しい」が続ける力になる

通いの場を続けていくことは、決して簡単なことではありません。多くの課題があることが全国的にも知られています。こうした課題の解決に向けては、「通いの場の課題解決に向けたマニュアルVer.1」のような資料も作成され、さまざまな工夫や取り組みが紹介されています。

一方で、私たちが地域で出会う通いの場の中には、課題を抱えながらも、長年活動を続けているところが多くあります。そこでは皆さんが知恵を出し合い、時々の課題を乗り越えながら活動を続けています。

そんな通いの場に共通していることがあります。それは、皆さんが活動を「楽しんでいる」ということです。「また行きたい」「みんなに会いたい」「この活動が好きだ」という気持ちが、活動を続ける大きな原動力になっています。とても基本的なことですが、通いの場を長く続けていくためには「楽しい」という気持ちを忘れないことが大切です。これからも皆さんらしい楽しみ方を見つけながら、無理なく活動を続けていただきたいと思います！

通いの場を続けるキーワードは
「まずは自分が楽しむこと」



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。

第二十四回は、握力鍛える編

全身の筋力の指標とも言われている握力。皆さんは普段気にされていますか？握力低下は生活の困難さにも直結するので、気づいたら弱っていた...ということがないように、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

握力鍛える編

1

♡ タオル絞り



両手でタオルを縦に持ち、手首を内側に返しながら絞る。タオルは手のひら全体で握る意識で持ちましょう。ゆっくりと10回。

2

♡ 手首体操



肘をまっすぐ伸ばしてお腹ぐらいの高さで持ちます。ゆっくりと手首を上下に動かします。ゆっくりと上下に5回ずつ。

3

♡ タオル握り



テーブルに広げたタオルの上に手のひらをつけます。手首はつけたまま、指先でタオルを引き寄せ、手のひらいっぱい握り込みます。3～5回程度。



※ 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

アスパラガス

の洋風炒め

初夏を感じる洋風レシピ

春から初夏にかけて旬をむかえるアスパラガス。細身な見た目ながら緑黄色野菜に分類され、ビタミンB類や食物繊維など、様々な栄養素が含まれています。中でも、疲労回復やスタミナ増強に効くアスパラギン酸、生活習慣病予防になるポリフェノールの一種のルチン、貧血予防の葉酸などが多く含まれています。また、アスパラガス



作り方

- ① 下ごしらえをしたアスパラガス1束(5本)を斜めに5cm幅で切り分け、少ししんなりするまで油で炒める。
 - ② 溶き卵(2個分)を炒め、ふんわり半熟になったら①と合わせる。
 - ③ 最後にバター(10g)を加えて溶かし、塩胡椒で味を整えたら完成。
- ★ お好みで粉チーズをかけるとより美味しく仕上がります🧀



100gあたり2.6gのタンパク質が含まれており、ニンジンやトマトと比較すると実に約3倍の含有量になります。今回のレシピではタンパク質が30程度摂取できる計算です。筋肉に必要なタンパク質をアスパラガスからも摂れるなんて嬉しいですね。美味しいアスパラガスの見分け方は、穂先がしまっていて切り口に変色がなく、乾燥していないもの。ぜひ皆さんのご家庭で作ってみてください！

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@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。

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

通いの場の同士の
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。
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。

令和8年 足立区健康増進事業
令和8年 足立区運動がけんきく促進事業補助金
の活用による活動継続
事業交流活動支援イベント、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
相談受付時間 月～土曜日 未19:00-17:00
Mail: t.kawahara@onebriidge.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

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