

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

7

2026

Top Comment

暑さに負けない！夏を元気に
過ごす通いの場

Column

地域における
講演活動のご紹介



Picture 足立区六月第七児童遊園



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





暑さに負けない！ 夏を元気に過ごす通いの場

熱中症は家の中でも起こります

7月に入り、いよいよ本格的な暑さがやってきます。熱中症という「外で起こるもの」というイメージがありますが、実は高齢者の熱中症は自宅など室内で発生するケースも少なくありません。年齢を重ねると暑さや喉の渇きを感じにくくなり、「まだ大丈夫」と思っているうちに脱水が進んでしまうことがあります。また、電気代を気にしてエアコンの使用を控えてしまうことも、熱中症の原因の一つです。こまめな水分補給と適切な室温管理を心がけ、「少し暑いかな」と感じたら無理をしないことが大切です。



通いの場だからできる熱中症対策

通いの場には、熱中症を防ぐための工夫を取り入れやすいという大きな特徴があります。活動前後に皆で水分補給をしたり、室温や湿度を確認したり、参加者同士で「今日は暑いね」「水分は飲んだ？」と自然に声を掛け合うことができます。こうした日頃の支え合いが、熱中症予防につながっています。

暑い日こそ、みんなで集まることが健康につながる

暑い日は家で過ごす時間が長くなりがちですが、外出を控えることで人と話す機会や体を動かす機会が減り、心や体の元気を失ってしまうこともあります。もちろん、無理な外出は禁物ですが、暑さ対策をしながら通いの場へ参加することは、フレイル予防の観点から大切です。冷房の効いた会場で仲間と交流し、体を動かし、水分補給をすることは、この季節だからこそ大きな意味があります。今年の夏も、暑さに上手に付き合いながら、みんなで元気に集まり、楽しい時間を過ごしていきましょう。

外出時は涼み処として登録してある施設なども事前に調べ、休憩スポットとして活用していきましょう！



「かけはし」編集長の小話

地域における講演活動のご紹介

私たちかけはしエリアマネジメントでは、地域包括支援センターや通いの場、行政機関などからご依頼をいただき、介護予防やフレイル予防に関する講演活動も行っています。最近では、千住保健センターや西新井地域包括支援センターにお招きいただき、「認知症予防」や「通いの場の大切さ」をテーマにお話しする機会がありました。

講演では、専門的な内容をできるだけわかりやすくお伝えし、「今日からできること」を一つでも持ち帰っていただけるよう心がけています。また、参加者の皆さんとの対話を大切にしながら、地域の実情に合わせた内容をお届けしています。

「通いの場でこんな話をしてほしい」「介護予防について学ぶ機会をつくりたい」といったご相談がありましたら、お気軽にお声がけください。これからも地域の皆さんと一緒に、健康で暮らしやすい地域づくりのお手伝いをしていきたいと思っております。

さまざまな支援施設様より
ご依頼いただいております！



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。

第二十五回は、猫背予防編

歳を重ねるとだんだんと気になる自分の姿勢。特に背中が丸まるのが嫌と仰る方が多いです。日頃意識して動かすことのない胸の前側をしつかりとストレッチし、よい姿勢を長くキープしていきましょう😊

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

猫背予防 編

1

♡ 胸ひらき



2

♡ 胸のばし



3

♡ 背中しぼり



両手を腰の後ろで組んで肩の力を抜き、胸をゆっくり開く。後ろで組めない方はタオルを持ってゆっくり後ろへ引く。ゆっくり息をしながら10回。

壁に右手をつき、肘を伸ばす。ゆっくり体を左側へひねり、肩の前側から胸にかけて伸ばす。左右それぞれ10～15秒ずつ。

両手を腰に当てる。胸を軽く張りながら、両肘をゆっくり後ろへ寄せる。5秒キープ×10回。

⚠️ ※ 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

ナス のチーズ焼き

とろり美味しい夏レシピ

夏が旬のなすは、水分を多く含み、暑い季節でもさっぱりと食べやすい野菜です。皮の紫色には「ナスニン」というポリフェノールが含まれており、抗酸化作用によって体の細胞を酸化から守る働きが期待されています。また、カリウムも豊富で、体内の余分な塩分を排出し、高血圧予防にも役立つといわれています。

作り方

- ① ナス(2本)を半分に切り、格子状に切り込みを入れる
 - ② 袋に①と★を入れ、軽く揉み込んでから5分おく
 - ③ アルミホイルの上に並べて上にピザ用チーズ(30g)をかけ、軽く焼き目がつくまでトースターにかけたら完成！
- ★ 調味料
みりん小さじ1、醤油小さじ1、オリーブオイル小さじ1、コンソメ小さじ1/2、にんにく少々



なすは油との相性が良く、炒め物にすることで皮に含まれる栄養素を効率よく摂ることができます。美味しいなすの見分け方は、皮にツヤとハリがあり、濃い紫色でヘタのトゲが鋭いもの。ぜひ旬のなすを食卓に取り入れて、夏の味覚を楽しんでみてください😊

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専門家などによって構成される。
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
の推進の取組実施
事業交流交流イベント、通いの場での情報交換、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19:00-17:00
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

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

足立区で撮影中

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