

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

8

2026

Top Comment

旅行をする通いの場？！
～非日常が生活に与える好影響とわが街ツアーの紹介～

Column

「いつもと違う」を楽しむことも通いの場



Picture 山梨県勝沼ぶどう郷



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





旅行をする通いの場？！

～非日常が生活に与える好影響とわが街ツアーの紹介～

私たちかけはしエリアマネジメントプロジェクトの母体は、合同会社ONEBRIDGEという会社なのですが、この会社は3年と少し前にかけはしエリアマネと同じメンバーで立ち上げた会社です。苦節3年、ようやく自分たちにも給料が支払えるくらいには成長でき、こうしてあらためて振り返ると感慨深いものが込み上げてきます。実は先日、会社の立ち上げメンバーで社員旅行に行行って参りました。行き先は、山梨県勝沼ぶどう郷。みんなでワインを腹一杯飲んで、これまでの栄光を語り合う最高の時間でした。(今回の表紙写真は旅行時に撮影😊)そして本日は、そんな「旅行」をテーマに皆さんの健康にちょっとためになる情報をお届けしたいと思います。

「旅行」を活動内容とする通いの場がある

日頃から通いの場の支援をしていると、いろいろな活動に取り組む通いの場と出会います。そんな中で、「旅行」を活動のメインとする通いの場があるということを聞きました。私が聞いたのは、渋谷区・北区にそれぞれ1グループずつ、そんな通いの場があるとのこと。

活動内容はもちろん「旅行」ただ、そのためには“どこに行くか”“予約はどうするか”“諸々チケット”など、必要な準備がいくつか出てくると思います。そんな準備をみんなでカフェに集まってあれこれ話したりすることが日々の活動のようです。そして、**集大成として、年に何度かみんなで決めた場所へ出かけて思いっきり楽しむそんな通いの場**と伺いました。

非日常が生活の刺激に

地域でいつまでも元気に暮らすためには、生活に刺激が必要だと、日々の支援を通して実感しています。これは、仕事をしていたり、毎日何かしらの予定がある方にとっては普通のことなのです。しかし、仕事も引退し、家での生活が中心となるご高齢の方にとっては、意識して生活に取り入れるべき事柄だと思います。

その一助になればという思い出弊団体では「わが街ツアー」を企画し、通いの場に集まる高齢者が非日常の中で“楽しい”と感じられる活動を提供できることを目指しております。昨年の開催に続いて今年も絵い企画しておりますので、続報をお待ちいただければと思います！



「かけはし」編集長の小話

「いつもと違う」を楽しむことも通いの場

旅行などの「非日常」が私たちの生活に新しい刺激を与えてくれる、ということをお伝えしました。でも、非日常は旅行だけではありません。例えば、通いの場で普段とは違う人と話したり、みんなで一つの活動に取り組んだりすることも、日常とは少し違った刺激になります。もちろん、人と関われば意見が合わなかったり、「ちょっと疲れたな」と感じたりすることもあるでしょう。人間関係に限らず、世の中には思い通りにならないことがたくさんあります。

でも、そんな出来事も含めて、毎日に変化や張りを与えてくれるものなのかもしれません。通いの場でも、人間関係の問題、活動がうまく回らない問題など、大小のストレスはあるかと思います。「今日はちょっと大変だったな」という出来事まで、いつか笑い話にできたら素敵ですし、そういった刺激が健康で暮らせるスパイスかもしれません。いろいろな刺激を楽しみながら、毎日を過ごせると、ちょっと違った景色が見えるかもしれません！

頑張りすぎず、休むも大切
ストレスを楽しめると最強かも



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。

第二十六回は、室内の筋トレ編

猛暑が続く、外出機会が減ってしまう季節。外出せず歩く機会が減ってしまうと、筋力や体力が低下してしまう可能性があります。今回は、室内でも出来る比較的高負荷な運動を紹介しています。無理のない範囲で、自分のペースで行ってみてください😊

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 室内de筋トレ 編

1

♡スクワットステップ



膝を軽く曲げてスクワットのような姿勢をとったまま左右にステップを踏みます。キツイ方は膝を曲げる角度を浅くしてみましょう。10回×2セットほど。

2

♡ バランスリーチ



できる方は反対の足が浮くぐらい体重をかけましょう

ステップを踏んだ足に体重をかけ、同じ方の手を斜め上に伸ばします。できる方は、反対の足が浮くぐらい体重をかけてみましょう。左右10回ずつ。

3

♡ 肘ひきひねり



肘を後ろに引きながら、身体をゆっくりと大きくひねります。腰に痛みのある方は注意しながらゆっくりと行いましょう。左右10回ずつ。



※ 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

ゴーヤ

のゴマ酢あえ

ゴーヤで夏バテ予防

夏の野菜と言えば代表格のゴーヤは、ビタミンC、葉酸、ビタミンBが豊富に含まれています。ビタミンCはキャベツの2倍、レモン果汁の1.5倍以上含有しており、効率的にビタミンCを摂取できると言われています。
また、ゴーヤの苦味成分であるモルデシンは、胃の働きを活発にして胃液の分泌を促し、猛暑で減退しがちな

食欲を取り戻す効果があると言われています。猛暑続きの今の季節にぴったりの食材です。
新鮮なゴーヤの見分け方は、イボが密集していて硬く、つぶれていないもの。特有の苦味も楽しみながら、ゴーヤを食べて暑さの厳しい夏を乗り切りましょう😊



作り方

- ① ゴーヤ(1本)はワタをとって薄切りにし、塩もみをしてから30秒ほど下茹でする。
 - ② よく水気をきり、★の調味料を混ぜ合わせたら完成！
カンタン酢とマヨネーズは同量がオススメ。ゴマやからしの量は好みで調整してみてください！
- ★ 調味料
カンタン酢大さじ2、マヨネーズ大さじ2、ゴマ大さじ1.5
からし小さじ1、かつおぶし2g

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います。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。
高齢者通いの場の代表者や医療関係者などで構成される。
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 足立区健康推進委員会
令和8年 足立区運動健康推進委員会
の委員の募集開始
事業交流交流型イベント、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
活動受付時間 月～土曜日 未19時～17時
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

🔍 一休さんのシルバーカーさんぽ 🔍

今すぐチャンネル登録

病院退職
シルバーカーで旅に出る

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