

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

9

2026

Top Comment

スマホが健康づくりの新しい
味方に！

～いつまでも元気に過ごすた
めに絶対に活用したいスマホ
の機能～

Column

9月は認知症月間



Picture 足立区立堀内公園(恐竜公園) Photo by 板橋さん

撮影者板橋さんよりコメント

私の所属する元気アップ2022という自主グループの活動で「あだち脳
活ラボ」のスタンプラリーに参加した際に撮影しました！



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





スマホが健康づくりの新しい味方に！

～いつまでも元気に過ごすために絶対に活用したいスマホの機能～

今月号の表紙を飾る素敵な写真は、足立区で活動する自主グループの方からご提供いただきました。実はこちらの写真、足立区の「あだち脳活ラボ」で楽しめるスタンプラリーに参加した際に撮影された一枚です。今やスマートフォンは、電話やメールだけでなく、毎日の健康づくりにも活用できる便利な道具になっています。そこで今月号では、身近なスマホを使って楽しく健康づくりに取り組む方法をご紹介します。

「あだち脳活ラボ」とは？

「あだち脳活ラボ」は、スマートフォンを使って気軽に介護予防・認知症予防に取り組める、足立区のLINE公式アカウントです。脳トレ問題や運動・美術・音楽などの動画、地域で開催されている介護予防イベントの検索など、さまざまな機能を利用できます。

さらに、区内の対象スポットを巡る「スタンプラリー」も実施されています。スマホを持って実際に街へ出かけることで、楽しみながら歩くきっかけにもなります。「スマホを使うこと」と「実際に外へ出ること」が組み合わさった、新しい健康づくりの形ですね。

スマホでできる健康づくり

「あだち脳活ラボ」以外にも、スマホには健康づくりに役立つさまざまな機能があります。例えば、毎日の歩数を数えて「今日は何歩歩いたかな？」と振り返ったり、食べたものを記録して食生活を見直したり、家庭で測った血圧を記録したりすることもできます。いろいろな機能を一台でこなせることはスマホの便利なところですよ。

そして、スマホがつないでくれるのは健康情報だけではありません。LINEなどを使えば、離れて暮らす家族や友人とも気軽に連絡を取り合えます。直接会えない日にも誰かと話したり、写真を送り合ったりすることは、人とのつながりを保つ一つの方法になります。

「スマホは難しそう……」と感じている方もいるかもしれません。でも、使い慣れていない方にとっては、新しい操作を覚えること自体が新しい経験になります。最初からすべてを使いこなす必要はありません。まずは歩数を見してみる、LINEを送ってみるなど、できることから一つずつ。スマホを新しい健康づくりの道具として、楽しみながらチャレンジしてみてはいかがでしょうか。



表紙写真随時募集中！

ぜひ皆様「わが街」の素敵な写真をお送りください！

こちらの写真も板橋さんよりご提供いただきました！

「かけはし」編集長の小話

9月は「認知症月間」です

皆さんは、9月が「認知症月間」であることをご存じでしょうか？また、9月21日は「認知症の日」と定められています。この機会に、認知症について少し考えてみたいと思います。

認知症というと、「できないことが増えていく」「誰かに支えてもらう」といったイメージを持つ方もいるかもしれません。しかし、認知症になったからといって、その人らしさや、これまで培ってきた経験、地域とのつながりがなくなるわけではありません。

だからこそ大切なのは、認知症について正しく知り、お互いに支え合いながら暮らせる地域をつくること。通いの場も、普段から顔を合わせ、声を掛け合える大切な地域のつながりの一つです。

認知症は決して誰かだけの問題ではありません。9月をきっかけに、「認知症になっても安心して暮らせる地域とは？」を、皆さんで少し考えてみませんか。

認知症は身近な病です。
我が事として考えましょう！



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。

第二十七回は、読書しながら編

九月は『読書の秋』自宅でゆったりと読書を楽しむ方も多いのではないのでしょうか。今回は座って出来る体操を紹介しています。無理のなくゆっくりと、読書を楽しみながら“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

読書しながら 編

1

♡ 骨盤起こし



引っ込ませる

2

♡ 胸ひらき体操



3

♡ 足首体操



おへそを突き出すようなイメージで骨盤を起こす。おへそを引っ込めると骨盤が倒れるのも併せ、骨盤の前後運動を20回程度。

てのひらを上にして両肘を伸ばしたまま、腕全体を後ろに引く。肩甲骨を寄せるように意識して猫背を予防しましょう。10回×2セット程度。

つま先上げと踵上げを10回ずつ2セット繰り返します。ふくらはぎの筋肉を動かすことで長く座って血流が悪くなるのを防ぎます。



※ 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

さつまいも

の炊き込みご飯

秋の味覚さつまいもをいただく★

さつまいもの栄養素としては炭水化物が多く、食物繊維が豊富です。炭水化物のエネルギー割合はお米と同程度と言われています。また、さつまいもには水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれており、100gあたり2.2gと、キャベツや白菜よりも豊富に含まれています。ミネラルは際立って豊富なものはありませんが幅広く含まれて

作り方

- ① さつまいも(約100g程度)をよく洗って皮ごと1cm角に切り、水に5分ほど浸けておく。
- ② 洗ったお米1合、ツナ缶1缶、★調味料、①を加えて通常炊飯する。
- ③ 炊き上がったらバター15g、コショウをお好みでかけて混ぜ合わせたら完成!

★ 調味料

顆粒コンソメ小さじ1.5、塩少々、酒大さじ1



おり、ビタミンはβ-カロテンやビタミンB群、ビタミンCが含まれています。
また、さつまいも特有のヤラビンという成分は腸の動きを活性化にし、便通の改善に役立つと言われています。食物繊維とヤラビンの効果により、便秘対策や腸内環境を整えるサポートをしてくれます。様々な調理方法のあるさつまいも。このレシピも参考に、秋の味覚を最大限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	肩の脱臼について/ 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

足立区福祉活動支援センター指定の任意団体。
高齢者通いの場の代表者や関係者等により構成される。
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。

◎ 活動内容
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活動事業
の推進の活動実施
事業交流活動イベント、通いの場の情報発信、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:10~17:00
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