

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

10 2026

Top Comment

中央区特集

いつまでも健康に！適切な運動量と食事

～かけはしサロン取り組み紹介～

Column

通いの場で「専門家とつながる」機会を



Picture 中央区浜町コミュニティルーム



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





いつまでも健康に！適切な運動量と食事

～かけはしサロン取り組み紹介～

「健康のために専門家に正しい取り組みを教わりたい」

かけはしサロンではそんなお声にお応えするために、定期的に病院で働くスペシャリストに講師としてお話いただく機会を作っています。9月は病院で働く理学療法士の先生をお招きし、「運動と食事」をテーマに日頃どの程度の運動が必要か、食事は何を意識すれば良いのかについて学ばせていただきました！

専門家から直接学べる通いの場「かけはしサロン」

中央区日本橋で活動する「かけはしサロン」では、体操や交流だけでなく、健康について学ぶ機会も大切にしています。今回は、病院で働く理学療法士を講師に迎え、「いつまでも健康に！適切な運動量と食事」をテーマにお話いただきました。インターネットやテレビなど、健康に関する情報を目にする機会はたくさんあります。しかし、「自分にはどんな運動が必要？」「このやり方で合っている？」など、実際に取り組もうとすると疑問が出てくることもあります。そんなとき、専門家から直接話を聞き、その場で質問できることは大きなメリットです。通いの場は、人と交流したり体を動かしたりするだけでなく、専門家と地域の皆さんをつなぐ場所にもなります。

歩くだけじゃない！運動と食事を考えよう

今回の講話では、健康寿命や歩くことの大切さをはじめ、運動と食事について幅広く学びました。特にポイントとなったのが、「歩くことに加えて、筋力を保つ運動にも取り組むこと」です。歩くことは持久力などを保つために役立ちますが、それだけですべてを補えるわけではありません。立ち上がりや階段昇降などの筋力を使う運動や、バランス運動など、さまざまな運動を組み合わせることを紹介いただきました。また、運動と同じくらい大切なのが毎日の食事です。資料では、規則正しく食事をとることや、肉・魚・卵・大豆・乳製品などからたんぱく質を摂取することなどが紹介されました。「運動だけ」「食事だけ」ではなく、両方を日々の生活の中で意識していくことが大切ですね。



この度はたくさんの参加ありがとうございました！！
今回の内容は今までのサロンでの内容を踏まえてより効果を発揮できるようにということをテーマでお話させていただきました。食事の栄養に関してはみなさんの法が栄養に関する知識はお持ちだと思いますのでいろいろな工夫をしながら上手く運動の効果を最大限にしていきたいと思います！！



大内先生（理学療法士）

「かけはし」編集長の小話

通いの場で「専門家とつながる」機会を

「健康について専門家の話を聞いてみたい」と思っても、「誰にお願いしたらいいの？」「自分たちだけで頼めるの？」と、少しハードルを感じる方もいるかもしれません。そんなときは、まず地域包括支援センターなど、地域の身近な相談先に聞いてみるのも一つの方法です。地域によっては、医療・介護の専門職や行政職員などが地域に出向く「出前講座」などを利用できる場合もあります。

もちろん、毎回専門家を呼ぶ必要はありません。普段は自分たちで楽しく活動しながら、ときどき専門家から新しい知識や運動を教えてもらう。そこで学んだことを、その後の活動に取り入れてみるのもよいですね。

専門家とのつながりも、通いの場をより楽しく、充実させるきっかけになるかもしれません。

「いつもの活動」に、ときどき新しい学びを加えてみてください！

私たちかけはしエリマネも
依頼があればお伺いいたします！



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。

第二十八回は、散歩しながら編
観測史上初の雨続きで外に出られず鬱々とした気持ちの方も多かったのではないだろうか。そんな方は、晴れた日はぜひ散歩に出かけてみてください😊
今回は、散歩の休憩中にできる簡単ストレッチ！このストレッチをして体幹も動かし、腕をしっかり振って歩けるといいですね！

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

散歩しながら 編

1

♡ 肘よせ体操



肘を後ろに引き、胸を張ります。ゆっくりと丁寧に、肩甲骨を寄せる意識で行いましょう。10回×2～3セットを目安。

2

♡ 背中丸め体操



両手を組んで前に伸ばし、背中をゆっくり丸めます。肩甲骨を広げる意識で行いましょう。丸めたまま5秒×5回程度。

3

♡ わき伸ばし体操



片手を上げて体を横に倒します。真横に倒す意識で、脇から腰まで気持ちよく伸ばしましょう。左右5秒伸ばし×5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

里芋

とちくわの煮物

旬を美味しく味わう

ホクホク里芋を和風にいただく★

煮物や汁物で大活躍の里芋。ねっとりホクホクした食感が魅力的です。そんな里芋には、食物繊維やミネラルなど多くの栄養素が含まれています。

まず、里芋特有のネバネバには、ガラクトタンという水溶性食物繊維が含まれています。糖質の吸収を緩やかにすることで血糖値の上昇を抑え、腸内環境を整える整腸作用もあります。

作り方

- ① 里芋5個を半分に切って耐熱容器にいれ、500W6分ほど加熱して柔らかくする。粗熱がとれたら皮をむく。
- ② 里芋、★調味料を鍋に入れて10分ほど煮込み、斜め切りにしたとちくわ(4個)を加えてさらに3分ほど煮る。
- ③ お皿に盛り付けて小ネギをのせたら完成！

★ 調味料

水200ml、醤油大さじ2、みりん大さじ2、砂糖大さじ1
和風顆粒だし小さじ1



また、ミネラル分のカリウムが多く含まれています。カリウムは体内の過剰な水分を排出する作用があり、高血圧やむくみの予防に効果があります。
美味しい里芋の見分け方は、土がついていて湿り気がある、形が丸みをおびてふっくらしているもの、縞模様のはっきり見えて触ると感触が固いものだそうです。ちくわでパク増した本レシピで、里芋を味わってみてください😊

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

通いの場活動員
養成講座

通いの場の活動員
の交流交流会

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

足立区福祉活動推進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機関などで構成される。
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 足立区福祉活動推進センター
令和8年 足立区福祉活動推進センター
の活動員募集

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

〇 一休さんのシルバーカーさんぽ 〇

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

病院退職で旅に出る

QRコード

*****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！*****