

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

4 2025

Top Comment
中央区通いの場特集
「かけはしサロン」
2年目突入

Colum
新年度の出会いと
別れについて



Picture 足立区舎人公園千本桜まつり



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





中央区通いの場特集 ～かけはしサロン2年目突入～



中央区では高齢者通いの場運営を行なっております！

中央区高齢者通いの場「かけはしサロン」

今回は中央区高齢者通いの場「かけはしサロン」について改めてご紹介いたします。かけはしサロンは2024年度から、中央区通いの場助成金を受けて運営している通いの場になります。中央区の中でも昔ながらの下町の雰囲気と現代的な雰囲気が混じった東銀座のレンタルスペースでスタートしたかけはしサロンは、2024年度地域の皆様のご協力を得て、終盤には多くの方にご参加いただける楽しい雰囲気の通いの場となりました。無事に1年間運営することができてよかったです。

そんなかけはしサロンは2025年度、場所を浜町コミュニティルームに移して2年目に突入します！かけはしサロンの強みは、リハビリ専門職が運営する運動に特化した通いの場であることです。昨年度は、「体操」を軸として、保健師さんの健康講話、外部専門職の先生によるさらに専門的な身体に関する講座が好評をいただいております。今年度も強みをより活かした年間予定を策定しました！そして、今年度はより地域に密着した通いの場となれるよう、さまざまな人やイベントとの関わりを持ちながら運営していけたらと思っておりますので、引き続きよろしくお願い致します。

自分の体力を確かめたい人、運動不足を解消したい人、身体に不安があって専門の人に相談したい人、そして、地域と繋がりたい人、誰でもいつでも参加可能です。運営者一同大歓迎です。そして今もご参加いただいている方々も、要望がございましたらいつでもお申し付けください！どんどん一緒にアップグレードしていきたいと思っております！

「かけはしサロン」でお待ちしております！

「かけはし」編集長の小話

通いの場コミュニティのお話

来年度もどうぞよろしくお願い申し上げます！



新年度は出会と別れの季節、別れをただの別れにはしたくない

こんにちは。かけはしエリマネです。我々は地域の高齢者通いの場の支援を中心に活動しておりますNPOです。現在は主に足立区と中央区で活動しております。新年度になり、新しい環境へ飛び込む方、新しい人を迎える方、とにかく出会いと別れが多くなる時期かと思えます。我々は地域で活動していることもあり、人々とのつながりの重要性を強く感じております。なので、新しい出会いについては大歓迎なのですが、“別れ”についてはとても悲しく感じてしまいます。別れ方にもいろいろあるとは思いますが、一度できた繋がりをキッパリ終わりにしてしまうのはとても悲しいし、もったいないとも思います。より良い別れ、または今後の“繋がり”にできるような素敵な行動を心がけたいと思います！地域において“繋がり”は宝！



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7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と思います。

4/10	体力測定/体操	10/9	体力測定/体操
4/24	体力測定/体操	10/23	体力測定/体操
5/8	体操 令和7年度のみ実施	11/13	体操
5/22	保健師さん/体操 令和7年度のみ実施	11/27	保健師さん/体操
6/12	腰痛予防について/ 予防体操	12/11	肩の疾患について/ 予防体操
6/26	体操	12/25	体操
7/10	体操	1/8	体操
7/24	保健師さん/体操	1/22	保健師さん/体操
8/14	膝痛予防について/ 予防体操	2/12	手の疾患について/ 予防体操
8/28	体操	2/26	体操
9/11	体操	3/12	体操
9/25	保健師さん/体操	3/26	認知症予防について/ 予防体操

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)
TEL: 080-9711-5427

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。

第十三回は、ドラマ観ながら編

表情筋を体操することで、ドラマを観るときの表情も豊かに!?

顔の体操は、誤嚥予防につながったり、心の健康を整えたり、様々な効果が期待されています。まさに『ながら体操』にピッタリな今回の体操、是非日常生活に取り入れてみてください。

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

ドラマ観ながら編

1

♡ あいうえお体操

あ



い

う



え

お



大きくゆっくり「あいうえお」の口をつくりまします。
唇の動きを意識しながら行いましょう。
5回ずつ。

2

♡ ほほぷく体操



口を閉じたまま上下左右のほほをそれぞれ膨らませます。
各10秒キープ。

3

♡ 下回し体操



口を閉じたまま、歯茎の奥を舐めるように舌を大きく回します。左右5周ずつ。

『モテるシニア体操』として講演したこともあります (^ ^)



※ 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。

※ 翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は、運動量を減らすなど無理のないように調整しましょう。



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ひします ☺



Youtubeチャンネル

広告

自費訪問リハビリ

自宅で言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

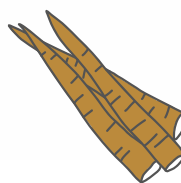
旬を美味しく味わう

春ごぼうのつくね巻き

腸を整えて幸先良い新年度

春ごぼうとは、春から初夏にかけて収穫するごぼうのことです。ごぼうが完全に成長する前に収穫するので、普通のごぼうよりも柔らかくて香りもよくアクが少ないので少し火を通すだけで食べることができます。春ごぼうは普通のごぼうより鮮度が落ちやすいので保存期間は三〜五日程といわれています。栄養素の中では食物繊維が特に多く、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維

がバランスよく含まれているため腸の運動を活発にして便秘を予防してくれます。その他、カリウムや鉄、亜鉛などのミネラルも多く含まれていると言われています。腸の状態を整え、新年度の忙しさや新しい環境のストレスに負けない身体を作りましょう。



作り方

- ① ごぼう(120g)は5cm程に切って縦半分にし、耐熱容器で500W 2分半加熱する
- ② よく混ぜた☆肉タネを①に巻きつけ、軽く片栗粉をまぶしてから大さじ1のごま油で焼き色をつけた後、蓋をして5分ほど加熱する
- ③ ★調味料を加えて絡めながら焼き、最後に白ごまをふって完成



☆(肉タネ) 豚ひき肉200g、卵1個、パン粉大さじ1、生姜小さじ1/2、塩2つまみ

★(調味料) 醤油、みりん、砂糖をそれぞれ大さじ1

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。

通院の手間や費用を省けます！訪問リハビリで健康をサポート！

実際に生活を送る環境でより「実践的」にあなたの希望に寄り添います。

訪問リハビリ

こんな方にオススメ！

- 既にリハビリはしているが、運動やマッサージを追加したい
- 月1回からなど少ない回数の利用、必要な時だけ利用したい
- 身体にコリや不調を感じており、マッサージだけを受けたい

運動・マッサージ

- 足腰の筋力トレーニング
- 自分で歩くための歩行練習
- トイレなどの生活動作訓練

医療用ゴムバンドプレゼント！

※週2回以上の継続利用が条件となります

- 体力づくりのための運動
- 足腰・肩まわりのマッサージ

40分のご利用で

5,800円(税込)

- 60分/10,000円(税込)
- 以降延長30分/5,000円(税込)
- 訪問の移動費は発生しません

お問い合わせ
合同会社ONEBRIIDGE TEL 080-9711-5427

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・自走グループ
個人会・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
医療従事者、支援者の方

メンバーになるとできること

- 通いの場運営委員候補者
- 通いの場の男女の交流活動
- 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

足立区での活動推進センター設置の推進団体。活動者通いの場の代表者や関係機関などで構成される。通いの場の活動メニュー化、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。

設立趣旨

令和4年 足立区健康推進委員会
令和5年 足立区健康推進委員会
令和6年 足立区健康推進委員会

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 9:00～17:00

Mail: t.kawahara@onebriiidge.com

リハビリ人好き一休さん presents

健康の秘訣をインタビュー

一休さんのモバイルカーさんぽ

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

通いの場交流会 参加団体募集

足立区で先行実施！通いの場同士で繋がり活動をもっと充実！もっと楽しく！



主催
かけはし
エリアマネ

080-9711-5427