

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

6 2025

Top Comment

中央区特集

“高齢者通いの場初の試み
～わが街お散歩企画～”

Colum

ウォーキングの健康効果について
～ウォーキングで認知症予防～



Picture 中央区 イチマス田源呉服問屋ミュージアム
蔦屋重三郎「耕書堂」再現



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





中央区特集

“高齢者通いの場初の試み～わが街お散歩企画～”

中央区かけはしサロンにて初の外出！散歩をしながら街を知ろう！

「暮らす街」を“歩いて知る”小さな冒険

——中央区高齢者通いの場「かけはしサロン」外出レポート

中央区で活動している高齢者通いの場「かけはしサロン」では、先月、初めての試みとして“外出企画”を開催しました。その名も「わが街お散歩企画」。地域のお祭りの関係で、いつも使用している浜町コミュニティセンターが利用できなくなり、「せっかくだし、外に出て歩いてみるのもいいね」そんなひと言が発端となり、今回の企画が生まれたのです。

目的地は、メンバーさん自身で決定。現在イチマス田源呉服問屋ミュージアムで開催中の特別展示「耕書堂の再現」へ足を運ぶことに。江戸の出版文化を支えた蔦屋重三郎と“耕書堂”の世界に触れに行こうという、文化的な冒険が始まりました。当日は快晴。春の陽気に背中を押されながら、集合場所の浜町コミュニティセンターからミュージアムまでのウォーキングがスタート。道中では、民生委員の方や地域に長く住むメンバーさんたちが、それぞれの視点で「この辺りは昔はこうだったのよ」「あそこの建物はね…」と、思い出や豆知識を披露してくださり、私たち運営スタッフも一緒になって、楽しく“わが街の再発見”ができるひとときとなりました。

ミュージアムに到着後は、江戸時代の出版文化を紹介する展示をじっくりと見学。参加者の皆さんは熱心に資料に目を通しながら、展示をきっかけに自然と会話も弾みます。最後は皆さんで記念撮影。笑顔があふれる、なんともすてきな一枚になりました。今回の「お散歩企画」は試験的な実施でしたが、**自分たちが暮らす街を“歩くことで知る”という体験には、多くの気づきがありました。**「街を知ることは、自分の暮らしを支える資源を知ること」これこそが介護予防やフレイル予防につながる第一歩です。

「防災」や「健康」などの視点も取り入れながら、内容を深めていけたらと考えています。日々の暮らしの中にある“楽しさ”と“発見”を、みんなで共有できる時間をこれからもつくっていきたいと思います。次回の街歩き、あなたも一緒にいかがですか？



「かけはし」編集長の小話

ウォーキングの健康効果について

“歩く”ことは身体的にも精神的にも非常に重要な作業！



～ウォーキングで認知症予防～

皆さんこんにちは、かけはしエリマネです。今月号では中央区特集として、好評だった「わが街お散歩企画」の様子をご紹介します。さて、皆さんはウォーキングが認知症予防に効果があるとご存知ですか？実は、WHO（世界保健機関）は2019年に発表した「認知症予防のためのガイドライン」の中で、「身体活動による介入」を強く推奨しています。特に、筋トレよりもウォーキングのような有酸素運動が効果的とされているんです。ただし、1回10分以上・週に150分以上など、効果的な継続には“コツ”も必要。「日々の歩きをどう増やせばいい？」と気になった方は、ぜひお気軽に編集室までご相談ください。日常にちょっとした工夫を取り入れて、“脳”も“体”も元気に保ちましょう！

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」

生活の中に少しでもプラスして、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。

第十五回は、散歩しながら編

今回は「お散歩特集」ということで本企画も散歩関連。ただ、歩くことが本分なので、怪我をしないように十分注意した上で実施してください。特に3つ目は友人やサロンの仲間と一緒に楽しみながら、レッツトライ🔥

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

♡ 肩甲骨ほぐしウォーキング



前後に腕をしっかりと振りながら歩きます。特に、体から後ろに大きく振ると肩甲骨のまわりがより動いて効果的です。

2

♡ ヒールウォーキング



かかとを少し浮かせながら、つま先だけで歩きます。上半身が前後に倒れ過ぎないように姿勢に注意しましょう。また、バランスに自信のない方は無理せず行わないようにしてください。

3

♡ 認知トレウォーキング

野菜の名前を言いながら歩きます。認知機能検査でも出題される『語の流暢性』が鍛えられます。誰かと順番にやると尚良いですが、1人の時は頭に思い浮かべるだけでも良いです◎



※ 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

枝豆の

白和え風サラダ

畑の肉でパク増し栄養摂取

枝豆は、大豆が完熟する前の未成熟豆で『畑の肉』と言われるほど高い栄養素が特徴です。江戸時代から日本独特の食習慣として親しまれてきましたが日本食ブームや冷凍技術の発展により諸外国でも食べられるようになったと言われているそうです。枝豆には糖質をエネルギーに変え、新陳代謝を促すビタミンB1が豊富に含まれます。



作り方

- ① 枝豆むき身60g（さや付き120g）を塩茹でて身を取り出す。
- ② 木綿豆腐は水切りして裏ごしする。。人参は細切りして耐熱容器に入れ、電子レンジ500W1分半加熱する。
- ③ ①、②、下記★の調味料を混ぜ合わせて完成！

★ 調味料：白だし大さじ1、味噌小さじ1、砂糖小さじ1/2
醤油小さじ1/2、白すりゴマ大さじ1



前述の通り、枝豆はたんぱく質も豊富。可食部100gあたり12.13gのたんぱく質を摂取することができます。また、茹でた枝豆と冷凍枝豆で栄養素の量の差はほとんどないと報告されているようです。さやつきを茹でて身を取り出している作業が面倒な場合は、冷凍枝豆を活用して、手軽に栄養素を補給しましょう。

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して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	11/13	体操
5/22	保健師さん/体操	11/27	保健師さん/体操
6/12	体操	12/11	体操
6/26	膝痛予防について/ 予防体操	12/25	肩の疾病について/ 予防体操
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	体操	2/12	体操
8/28	膝痛予防について/ 予防体操	2/26	手の疾病について/ 予防体操
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

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

通いの場関係員
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。
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6年 足立区健康推進委員会
令和6年 足立区活動げんき促進事業助成金
の助成金の活用開始
事業交流交流3回イベント、通いの場での情報交換、認知症予防などの講座

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:09:00-17:00
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

健康に関する情報や
イベント情報の共有

公式ライン(希望者はメール)で様々なジャンルの「ために」になる健康系イベント情報などを発信します。

Q 一休さんのシルバークーさんぽ

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