

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

8 2025

Top Comment

地域のクーリングシェルターについて

Column

住民主体の通いの場の難しさ
“主体”とは？ 其の一



Picture 足立区千住神社



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





暑さに負けない地域の知恵 “クーリングシェルター”があなたの夏を守る

地域のオアシス「クーリングシェルター」について

足立区のクーリングシェルター「涼み処」

夏本番、連日猛暑が続く、体にも心にも負担の大きい季節となりました。気温が高い日は無理をせず、屋内で静かに過ごすことも大切です。しかし一方で、「暑いから…」と外出を控えすぎてしまうと、地域の方とのつながりや交流の機会が減ってしまい、“心の健康”を損なう恐れもあります。

先月号では、“通いの場で実践できる熱中症対策”についてご紹介しました。今回はその続編として、より広い日常生活の中で活用できる、地域の取り組み「クーリングシェルター」に注目してみたいと思います。

クーリングシェルターとは、熱中症特別警戒アラートが発表された際に、誰もが自由に立ち寄って涼をとることができる避難場所のこと。自治体が指定し、主に冷房設備の整った公共施設——たとえば、公民館や図書館、区民センターなどがその対象になります。熱中症の危険は、日々の買い物やちょっとした外出でも潜んでいます。そんな時、「少しでも休みたい」「涼しい場所で一息つきたい」と感じたら、気軽に利用できるのがクーリングシェルターの魅力です。

足立区ではこの制度に民間の力も取り入れ、令和7年7月14日時点で区内93施設が“涼み処”として登録されています。カフェや薬局、地域密着型のスーパーなど、普段使いの施設も含まれており、より身近に感じられる仕組みとなっています。中には冷感タオルやうちわを配布している施設もあり、こうした工夫からも「地域で支え合う夏」の姿が見えてきます。

地元の施設やお店が、暑さから身を守る「避難所」になる——そんな新しい発想が、この夏を乗り切る大きな助けになります。外出の際には、ぜひ一度、足立区の「涼み処」マップをチェックしてみてください。そして暑さを我慢するのではなく、上手に涼をとることが、心身の健康を保つ第一歩です。



「かけはし」編集長の小話

住民主体の通いの場の難しさ

通いの場を住民だけで継続することは
すごく難しいことです！



住民主体の通いの場の難しさ “主体”とは？ 其の一

皆さんこんにちは、かけはしエリマネです。本誌が初めて発行されてから一年以上が経過し、弊団体が関わる通いの場も増えてまいりました。実際に、私たちは通いの場の「立ち上げ」および「継続的な活動」に対してご支援をさせていただく機会も多く、そこで私が思う“住民主体の通いの場”の難しさについて本号から数回にわたってお伝えできればと思っております。（そのため、小見出しに「其の一」という表現を用いております）さて、まずは問題提起から。私どもが支援を行う際、「通いの場の立ち上げや継続を助けてほしい」と声をあげるのは、ほとんどが地域包括支援センターや行政であり、住民さんから直接助けを求める声をいただくことは少ないのです。果たしてこれは住民主体の通いの場につながるのでしょうか？（次号に続く）

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。

第十七回は、座って足トレ編

今月は、暑さが厳しい夏を乗り越えるため、屋内でもできる体操を紹介いたします。馴染みのある体操も少し工夫するだけで難易度が上がります。涼しい家で休みながらも足腰を弱めないように頑張りましょう！

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👏

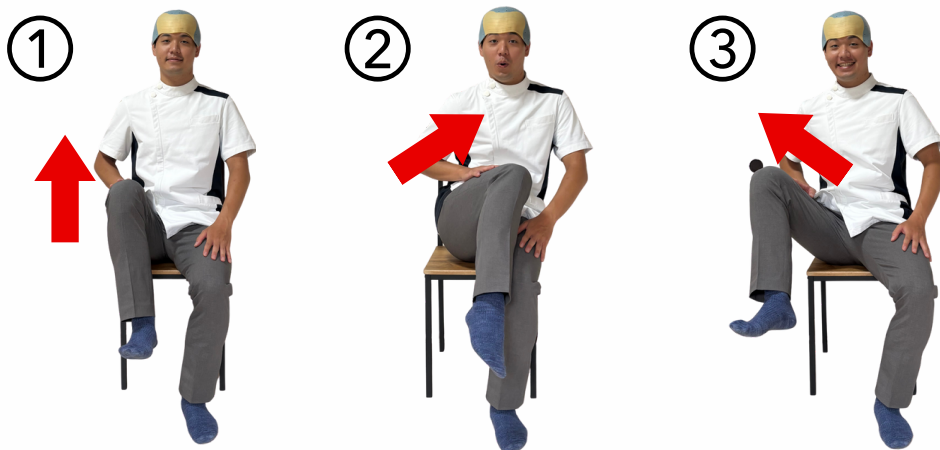
リハビリ大好き一休さんの ながら健康体操

テーマ

座って足トレ編

1

♡ 三方足上げ



座ったまま3方向へ足をあげます。

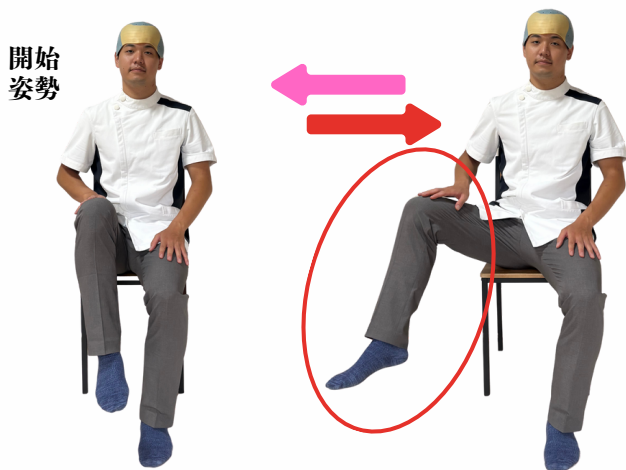
①まっすぐ上、②内向き、③外向きの3方向です。

リズムよく3方向へ上げて1回とし、10回を目安に行いましょう。

なるべく反動をつかわずに足をしっかり上げるように意識しましょう。

2

♡ 足上げ開脚



開始姿勢

足を少し上げたまま、横にゆっくり開きます。なるべく上半身はまっすぐ保ち、足だけ動かします。片方ずつゆっくり10回ずつ。

3

♡ 強化膝伸ばし



膝伸ばしをしたままキープし、足首を上下に動かす。膝をしっかり伸ばしたままキープすること、足首は大きくゆっくり動かすことを意識！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。
※ 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。



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🙏



リハビリ大好き一休さん

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

夏野菜の

ペペロンチーノ

夏野菜をピリッといただく

今月は初のコラボレシピです。

『からいペペロンチーノの素』は自分でオイルを入れて置いておき、そのオイルを使用するだけで絶品ペペロンチーノが作れてしまう優れたもの。

今回はオイルを入れてから一日おいて作りました。程よくピリッとしますが辛いのが苦手な方でも美味しく食べられる一品だと思います。オイルを入れ

やげんぼり侍の

『からいペペロンチーノの素』



紹介者
Tさん

「薬研堀」は七味唐辛子発祥の地。その七味唐辛子をベースに仕上げたペペロンチーノの素は、ご家庭でオリーブオイルを注ぎ一日寝かせると七味とオイルがよくなじみ辛味の効いた本格パスタソースができあがります。薬研堀不動産のお土産品として好評をいただいています。



商品ラベル

てからの経過によってはより刺激的な味になるかも。脂溶性ビタミンを多く含む相性のよい夏野菜、今回はトマトとズッキーニを付け合わせにしました。『からいペペロンチーノの素』は詰め替えもあるのか是非お買い求めください!!

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	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

メンバーになるとできること

- 通いの場活動員養成講座
- 通いの場の運営・企画・運営など
- 通いの場の交流・情報交換
- 通いの場の活動・企画・運営など
- 通いの場の活動・企画・運営など

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・企画・運営など

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

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

病院退職で旅に出る

第1日曜日 夜19時配信

今すぐチャンネル登録

わが町ツアー 参加者募集

足立区と中央区で相互交流！フレイル予防をもっと楽しく！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

080-9711-5427