

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

9

2025

Top Comment

かけはしエリマネ新企画！
わが街ツアーについて

Column

住民主体の通いの場の難しさ
“主体”とは？ 其の二



Picture 中央区 築地川公園



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





かけはしエリマネ新企画！ “わが街ツアー”について

出かけて広がる 街と元気の輪！

通いの場を
継続するために

楽しい と 役割 を創る

わが街ツアーって何？

皆さんこんにちは！かけはしエリマネです。今月号では、新企画「わが街ツアー」をご紹介します。

わが街ツアーとは、「自分たちの暮らす地域に、他の地域の方をお招きして一緒にちょっと楽しいことをしよう！」というコンセプトで始まった、交流イベントなんです。普段は別々の通いの場に集う仲間が、地域を超えてつながるきっかけになりますよ。

記念すべき第1回は「足立区・西新井エリア」で開催予定！中央区の皆さんをお誘いして、西新井大師をのんびり散策し、美味しいランチを楽しむ計画です。気軽に小旅行気分を味わえますよ。

さて、このわが街ツアーは「ただ楽しい」だけではありません。実は通いの場を続けていくための工夫がたっぷり詰まっているんです。私たちは“楽しいこと”と“役割を持つこと”が、通いの場の継続に欠かせないと考えています。ツアーの準備には場所選びやスケジュール作り、予約など、いろいろなタスクがあり、皆さんが役割を担うことで「自分が関わっている」という実感が生まれます。それが「また来よう！」という気持ちにつながるんです。

そしてもちろん、一番大切なのは参加した方が「楽しかった！」と感ずること。非日常の体験が、次の参加意欲につながります。わが街ツアー初回も、きっと楽しんでいただけるようスタッフ一同準備中です。

開催は11月を予定しています。ご都合の合う方はぜひ一緒に！

※参加は定員制です。ご希望の方はお早めにお申し込みください。お友達を誘っての参加も大歓迎です。イベントチラシはスタッフが持っていますので、お気軽に声をかけてくださいね。

イベント
チラシ



「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？ 其の二

さて、今月のコラムは先月号の続きです。前号では「住民さんから支援を求める声が少ない中で、支援を行うことは本当に“住民主体の通いの場”につながるのか？」という問いを投げかけました。私たちの経験から言えば、その答えは“Yes”です。たとえ支援の始まりが住民さんからの直接の要望でなくても、住民主体の場を支えることには十分意味があると考えます。ただし、ここには難しいバランスが求められます。支援を一方向的に押し付けるのではなく、あくまでも「一緒に考える姿勢」を持ち続けることが大切です。言葉にすると簡単ですが、実際の支援の現場で実践するのはなかなか難しいことでもあります。この「一緒に考える姿勢」については、次号でさらに深めてお伝えしたいと思います。

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。

第十八回は、洗濯干しながら編
洗濯干しは、人により環境が異なる作業です。高いところまで手を伸ばさない環境で洗濯を干す方は、生活内の他の作業に応用してみてください。窓拭き、棚から物をとる時など、バランスを鍛えてもっと元気に😊

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

洗濯干しながら編

1

♡ ステップ干し



かかとを上げる際
まずは少しずつ！

2

♡ 継ぎ足干し



半分だけ継ぎ足



完全な継ぎ足

足を前後に開いてバランスをとります。洗濯を干す際、少しかかとを上げながら行います。バランスが不安な方は、まずは足を開く幅は狭く、徐々に広くしていきましょう。

継ぎ足になるように足を前後にぴったりとつけます。この姿勢を保ちながら洗濯物を干します。バランスが不安な方は、まずは完全な継ぎ足ではなく、半分継ぎ足からやってみましょう。

※ 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

