

2月の カレンダー

| みんなの保健室開館日 (通常10~12時、13~15時 ※金曜日のみ14時) | |
|--|---------------------|
| 出張やまわけキッチン | 月・火曜日 10時~15時 |
| 医療相談 お医者さんにざっくばらん相談会 | 水曜日 10時~12時 (事前予約制) |
| 出張茶山台としょかん | 金曜日 13時~15時 |

| 団地ライフラボ・レンタルスペース | |
|----------------------------------|---------------|
| ちゃべり場 中学生がゆったりできる時間と場所 (胸い付き) | 第3金曜日 18時~21時 |

| | | |
|----------|-------------------------|----------------------------|
| 茶山台ほけんしつ | 出張オークカフェ 月曜日 10時~12時 | まちかど保健室 火曜日 10時~11時 30分 |
|----------|-------------------------|----------------------------|

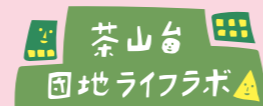
月 火 水 木 金 土 日

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|----------------------|----------------------|
| | | | 1 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時 | 2 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~13時 30分 | 3 茶山台 団地ライフラボ | 4 茶山台 団地ライフラボ |
| 5 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時 | 6 まちかど保健室 10時~11時 30分 | 7 みんなの保健室 健康・医療相談 10時~12時 13時~15時 | 8 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時 | 9 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~13時 30分 | 10 茶山台 団地ライフラボ | 11 茶山台 団地ライフラボ |
| 12 みんなの保健室 健康・医療相談 10時~12時 13時~15時 | 13 みんなの保健室 健康・医療相談 10時~12時 13時~15時 | 14 みんなの保健室 健康・医療相談 10時~12時 13時~15時 | 15 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時 | 16 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~13時 30分 | 17 茶山台 団地ライフラボ | 18 茶山台 団地ライフラボ |
| 19 出張オークカフェ 10時~12時 | 20 まちかど保健室 10時~11時 30分 | 21 みんなの保健室 健康・医療相談 10時~12時 13時~15時 | 22 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時 | 23 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~13時 30分 | 24 茶山台 団地ライフラボ | 25 茶山台 団地ライフラボ |
| 26 出張オークカフェ 10時~12時 | 27 みんなの保健室 健康・医療相談 10時~12時 13時~15時 | 28 みんなの保健室 健康・医療相談 10時~12時 13時~15時 | 29 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時 | | | |

ちゃべり場
第3金曜日 18時~21時



レンタルスペース
土・日 9時~17時利用可



何もなくてもいい、なにかしてもいい、
ただほっとできる場所、ほっとできる時間に使っ
てくれればいい。中学生が主な対象。

公社茶山台団地住民さん：1時間 800円
団地外の方：1時間 1,000円
お友達やご家族を呼んでの誕生日会などの季節行事教室など
にご活用いただけます。まずはお問い合わせください。

茶山台ほけんしつ

ほけんしつだより

2月号

茶山台ほけんしつは

健康・医療・介護・子育てをテーマとした「茶山台ほけんしつ」
団地や地域に根差し、健康寿命の延伸を目的に、
社会医療法人生長会・帝塚山学院大学・
グランドオーク百寿オークカフェ・
NPO 法人団地ライフラボ at 茶山台が活動を行う拠点です。
この「ほけんしつだより」では、
主に NPO 法人団地ライフラボ at 茶山台が行う活動を発信します。



今月の一枚

「エンジョイ!マットス!」
健康体操の日にゲームをしました。
みんなで大盛り上がり♪



問合せ

健康づくり拠点『茶山台ほけんしつ』みんなの保健室
(運営主体：NPO 法人団地ライフラボ at 茶山台)
mail : info@danchi.life / tel : 080-5842-9894

instagram



コミュニティナースは、
 団地住民さんと一緒に、「毎日の嬉しいや楽しい」と「心と身体の健康と安心」をつくり、「人とつながり、まちを元気にする」存在になりたいと思って活動しています。
 そのために、日常の暮らしの身近な場所で活動し、接することで、小さなつづやきをたくさん拾って、住民さんの暮らしを豊かにする一助になれたらと考えています。出会ったら、お気軽にお声がけください。
 コミュニティナースとは、資格の有無は問いません。思いに共感し、いろんなところで「おせっかい」をすることから、コミュニティナースが始まります。
 ぜひ私たちの仲間になってください!



コミュニティナース
野本 美貴
 水・木・金勤務



もみほぐし
澤谷 文乃
 水・金勤務

01 2月のちょっと気になる健康のはなし vol.2

野本さんより

立春といいながらも、まだ寒さが残る2月。
 寒い時に気にしておきたいのが、「ヒートショック」
 ヒートショックとは急激な温度変化によって血圧が大きく変動することにより、身体に大きな負荷がかかることです。失神や不整脈などを引き起こし、12月から2月の冬場に起こりやすい「浴槽での事故」の一因となっています。
 重症の場合、死に至ることもあります。
 ヒートショックは誰にでも起こる可能性があり、持病のない健康な方でも安心してはいけません。

▼ヒートショックを起こさない安全なお風呂の入り方▼

- お湯はり時に、浴室・脱衣室を暖めている
- 入浴前に家族に声をかけている
- お風呂に入ったら、まずはかけ湯、またはシャワーを浴びている
- お湯の温度は41℃以下に設定している
- 湯船に浸かる時間は、10分以内になっている

毎週木曜日
 10時開始!

茶山台ほけんしつに行こう!

【持ち物】汗拭きタオル・水分

2月のプログラム 毎週木曜日 10時~

準備体操として、体操の前にラジオ体操をします。途中休憩あり。

- 1日 健康体操 (20分)**
 1日座ったまま出来る健康体操と健康チェック
 身体を動かそう! 毎月初めに体重と体組成計をチェック
- 8日 歌体操 (30分)**
 椅子に座って出来るリズム体操。昭和の名曲に合わせて身体を動かすリズム体操。歌体操7曲、歌って♪踊って♪楽しんで♪
- 15日 転倒予防体操・脳トレ体操 (30分)**
 コケないための体操!足をしっかりと動かす
- 22日 身体ポカポカ体操 (30分)**
 寒い季節にピツッ!身体が温まります
 体操が終わる頃には心も身体もポカポカ♪
- 29日 健康体操 今月の総まとめ! (40分)**
 筋トレ・脳トレ・ストレッチなどを組み合わせた少し長めの体操

茶山台ほけんしつでは、
 毎週木曜日に健康体操を行っています。
 定期的に行くことで効果抜群!3つの良いこと!

1. 生活に張り合いができる!
2. 体を動かすことで気持ちが晴れる!
3. 失敗OK! 笑い合える仲間ができる!

体操後は水分補給。
 その後、希望者のみカフェタイム。
 コーヒーを飲みながらみんなでワイワイとお茶しませんか?



本格的な寒さになり、温かいお風呂の沁みる季節。ですが水分不足の状態では温度差の大きいお風呂等に行くと様々なリスクがあります。水分不足は血流量が低下し、血管に負担がかかっていて、循環も停滞状態。足の内側、踵の手前に、膨らみや押して痛みはありませんか?ここは水分調整に関わ

る膀胱の反射区。膨らみや痛みがあれば、水分足りてる?お手洗いは行ってたかな?って、振り返る指針にしています。
 ちなみに鉄瓶で沸かした白湯で水分補給すると鉄分も摂れるしマイルドで美味しいですよ~!

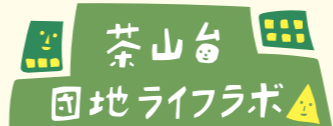


- ・足裏や手のひらにある全身に対応する反射区を優しく刺激することで全身に効果期待!
- ・自律神経の乱れや不眠など、少しずつ改善することが期待できる!
- ・「頭がすっきりした」「身体がぼかぼかする」「よく眠れた」など効果は様々!

※ここでのもみほぐしは、「英国リフレソロジー」にて対応しています。

10分500円、予約優先です。
 もみほぐしは、症状に対して、軽減効果は期待できても治療することではなく、不調の原因はやはり生活の中にあります。
 身体の不調や介護や医療など生活でお困りごとの相談に乗れる専門知識のある者もいますし、ただ単に癒されたい!ちょっと聞いてよ!そんな時のストレス発散にもご活用ください。ご自身のお困りごとや、話すことで元気になることができるかも?
 ぜひお気軽にお立ち寄りくださいね。

毎週金曜日
 もみほぐし
 を、行っています!
 (10時~13時30分)



からのお知らせ

「一生茶山台」を掲げ、NPO法人団地ライフラボ at 茶山台の代表をさせていただいている池田淳と申します。
 今年茶山台在住50周年という anniversary yearを迎えます。今だにゲームや漫画をこよなく愛している少年の心を持っている大人になれないことを憂いていて、囲碁や将棋、チェスができる人にすごい憧れがあります。
 入門編から教えてくれる方、団地ライフラボまたみんなの保健室までご一報ください。
 みなさんもぜひ仲間となるべく、会員になってください。また、一緒に活動してくれるメンバーも募集中です!

私たちの取り組み

住民目線で
 住民さんの暮らしの
 サポート

みんなの保健室
 の運営

中学生の居場所
 “ちゃべり場”
 の開催

会員募集

メンバー募集



池田です!

