

# 3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
----------	-------------------------	----------------------------

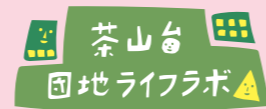
月	火	水	木	金	土	日
				1 みんなの保健室 もみほぐしの日 12時~13時30分	2 茶山台 団地ライフラボ	3 茶山台 団地ライフラボ
4	5 まちかど保健室 10時~11時30分	6 みんなの保健室 健康・医療相談 10時~12時 13時~15時	7 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	8 みんなの保健室 健康相談 10時~12時 13時~14時	9 茶山台 団地ライフラボ	10 茶山台 団地ライフラボ
11	12	13 みんなの保健室 健康・医療相談 10時~12時 13時~15時	14 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	15 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~13時30分	16 茶山台 団地ライフラボ	17 茶山台 団地ライフラボ
18 出張オークカフェ 10時~12時	19 まちかど保健室 10時~11時30分	20	21 みんなの保健室 健康体操+カフェ (大蓮公園) 10時~12時 13時~15時	22 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~13時30分	23 茶山台 団地ライフラボ	24 茶山台 団地ライフラボ
25 出張オークカフェ 10時~12時	26	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 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	29 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~13時30分	30 茶山台 団地ライフラボ	31 茶山台 団地ライフラボ

**ちゃべり場**  
第3金曜日 18時~21時



何もしなくてもいい、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。

**レンタルスペース**  
土・日 9時~17時利用可



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

3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

至福の時間。毎週金曜日のもみほぐし。足が軽くなった!頭がスッキリした!嬉しい声をいただいています。



### 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 今月のちょっと気になる健康のはなし vol.3

野本さんより

今年も花粉症のシーズンになりました。  
 花粉症は症状の一つで、免疫の過剰反応によって起こります。花粉症に負けない体をつくるためには、さまざまな栄養素を摂取できるようにバランスの良い食事をとることが重要です。  
 甘いものや脂っこいものとり過ぎなど栄養の偏った食生活を送っていると、自律神経が乱れて免疫機能が正常に働かなくなり、花粉症の悪化につながりかねません。

皆さんはバランスの良い食事はとれていますか？  
 食事の面で、免疫機能の維持や目・鼻の粘膜を保護するためには、大葉や青魚、トマトなどの食材を取り入れることが有効です。  
 また、辛味があり、体を温めるネギ、ニラ、ショウガ、大葉、ウドなどは、花粉症の症状を緩和します。

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



### 3月のプログラム 毎週木曜日 10時～11時

準備体操として、毎回、ラジオ体操・歌体操をします。途中休憩あります。そして、下記がテーマの予防体操を行います。

- 7日 夜間頻尿・尿漏れ予防体操
- 14日 不眠解消体操
- 21日 大蓮公園で健康体操
- 28日 SAM ダンス

その後は、そのテーマに沿ったプチセミナーとセルフケアもしくは、ゲームなどのレクリエーションを行います。最後に、口腔体操を行って終了です。

健康体操の時間が終わったら、希望者のみ、カフェタイム。コーヒー 200円～、紅茶 200円ご用意できます。

ゆるく、和気藹々と、子どもと一緒に楽しみながら運動をして、健康寿命を延ばしましょう!

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が、桜がきれいな頃に、茶山台ほけんしつを飛び出します。その名も、「お花見 × 健康体操 in 大蓮公園」  
**【日時】** 3月21日(木) 10時～  
 ※雨天時は3月28日(木)に延期 いつも通りの健康体操を行います。  
**【集合場所】** ①茶山台ほけんしつ 9時45分  
 ②大蓮公園  
 ・入口看板前 10時  
**【持ち物】** お茶などの水分  
 ※公園内に自動販売機があります。  
 ※毎週木曜日は、LIPでコーヒーの販売があります。  
**【申込】** 080-5842-9894 まで



# 02

澤谷さんより

春が近づくと同時にやってくる花粉症。免疫力をあげると対抗する力がつくといわれています。ある鍼灸師さん曰く、身体の上の方に症状がでる時には、足元を刺激すると良いそうです。英国リフレでも、花粉症の方は免疫に深く関連する土踏まず(腸の反射区)を念入りに刺激します。

その鍼灸師さんとお話した結果「竹踏み最高」と落ち着きました。「竹踏み」は100均のもので十分。1、2分から体調に合わせて、試してみてくださいね。

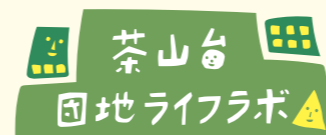


- ・足裏や手のひらにある全身に対応する反射区を優しく刺激することで全身に効果期待!
- ・自律神経の乱れや不眠など、少しずつ改善することが期待できる!
- ・「頭がすっきりした」「身体がぼかぼかする」「よく眠れた」など効果は様々!

※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癒することはない、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

NPO 法人団地ライフラボ at 茶山台で理事をしています野津(のつ)麻耶と申します。茶山台で生まれ、茶山台で育ち、福祉の仕事しながら年を重ね、3年前に茶山台に帰ってきました。そして今、私の時と変わらない竹田園長先生の茶山台幼稚園に長女が通い、次女は私と一緒に週2回みんなの保健室に居ます。いろんな方に声をかけてもらい、名前を呼んでもらえる娘たち、幸せなことだなと感じています。そんな幸せを茶山台で一緒に広げてくれる仲間になってくれる方、お待ちしております。

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



野津です!