

# 6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)	
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)
団地ライフラボ・レンタルスペース	
茶山の子食堂 @ 公社茶山台団地7棟集会所 茶山台に住む子どもたち、昼ごはんを食べる子ども食堂	不定期・土曜日 11時半~13時半
ちゃべり場 @ 茶山台ほけんしつ 中学生がゆったりできる時間と場所 (賄い付き)	第3水曜日 18時~21時

茶山台ほけんしつの取り組み	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
---------------	-------------------------	----------------------------

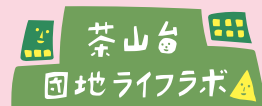
月	火	水	木	金	土	日
					1 16棟 マルシェ	2 茶山台 団地ライフラボ
3	4 まちかど保健室 10時~11時 30分	5 みんなの保健室 介護・医療相談 10時~12時 13時~15時	6 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	7 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	8 茶山台 団地ライフラボ	9 茶山台 団地ライフラボ
10 出張オークカフェ 10時~12時	11	12 みんなの保健室 介護・医療相談 10時~12時 13時~15時	13 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	14 みんなの保健室 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

**ちゃべり場**  
第3水曜日 18時~21時



何しなくてもいい、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  
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

6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**  
毎週木曜日に集まって、健康体操。  
その中で際立つ、子どもの成長！  
みんなで見守りながら、見守ってもらい  
ながら!?開催しています。



### 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、日常の暮らしの身近な場所で活動し、接することで、小さなつば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  
 木勤務



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.6 野本さんより

6月は梅雨の季節。いよいよやってくる梅雨の対策についてご紹介します。

- ① 運動をする  
 運動により関節を適度に動かし、関節内圧を下げる効果があります。また発汗することで体内の余計な水分を出す事ができるのです。そしてセロトニンは日光を浴びるだけでなく運動によっても増やすことができます。
- ② 水分を欲するような食べ物には注意をする。  
 甘いもの、塩辛いもの、アルコール類を摂ると水分が欲し

- くなります。過剰に水分を摂り、むくみやすくなります。
- ③ 日光を浴びる  
 梅雨の時期、日光を浴びる機会が少なくなるのですが、もしそ  
 の中でお天気のいい日があれば、極力短時間でいいので日に浴  
 びるようにした方がいいです。
- ④ 早寝早起きを心がける  
 生活のリズムを作り、自律神経を整える事が大切です。夜遅くな  
 りがちの方は、何も用事がない場合は極力早くベッドに入るよう  
 に心がけることが大切です。

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



6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。

- 6日 介護予防ヨガ  
 座ってできるヨガ!  
 身体も心もリフレッシュ!
- 13日 太極拳  
 座って出来る、ゆっくり・ゆったりテンポで  
 音楽に合わせて身体を動かしましょう!
- 20日 澤谷さんよるツボセミナー  
 11時～ アスマイル説明会
- 27日 全身運動  
 姿勢改善・腰痛予防・歩きやすい身体づくり

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。

『アスマイルってなに!?』  
 大阪府民の健康をサポートするアプリです。  
 毎日歩いたり、健康イベントに参加したりするとポイントが貯まり、その貯まったポイントを使って抽選でコーヒーや電子マネーが当たる特典があります!  
 今回はその「アスマイル」の説明会と、登録のサポートを予定しています。  
 (※状況によって登録のサポート等は後日になる場合があります)  
 【日時】6月20日(木) 11時～12時  
 【場所】茶山台ほけんしつ  
 【参加費】無料  
 【持ち物】※登録を考えている人は  
 ①スマートフォン、②健康保険証

梅雨あたりにでてくる頭痛。そしてジメジメなんだか疲れてスッキリしない時期。梅雨は気圧の低いことが多く、副交感神経優位になりやすいため、活動したいのに身体はリラックスモードに入ってだるさが出てきます。それに伴い、活動量が減って肩こりや、気温はあがるのに『冷え』が強くなる場

合も。足の親指～小指は、頭部・副鼻腔・脳神経の反射区といわれています。丁寧にもみほぐすことで、頭がすっきりし、末端の血流もよくなるので『冷え』にも効果が期待できます。最近では、足を刺激すると脳が活性化し、認知症予防にも良いといわれています。日々の健康の参考になりますように!

毎週金曜日  
 もみほぐし  
 を、行っています!  
 (10時～13時30分)

- ・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。



からのお知らせ



茶山の子食堂  
 始めます!



茶山台に住む子どもたちと、月1回土曜日の昼ごはんを一緒に食べる子ども食堂「茶山の子食堂」が始まります!  
 ワイワイ楽しく食べましょう♪  
 【日時】6月29日(土) 11時30分～13時30分  
 【場所】公社茶山台団地7棟集会所  
 【対象】就学前～小学生の子どもたち  
 ※就学前の子にはできるだけ保護者の付き添いをお願いします。  
 【ご飯代】子ども100円・大人300円  
 【当日のメニュー】甘口カレー  
 \*「茶山の子食堂」を支える「茶山の人」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

