

4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

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
-------------------------	----------------------------

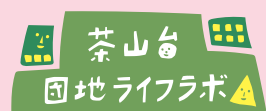
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 健康・医療相談 10時~12時 13時~15時	4 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	5 close	6 茶山台 団地ライフラボ	7 茶山台 団地ライフラボ
8	9	10 健康・医療相談 10時~12時 13時~15時	11 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	12 もみほぐしの日 10時~13時 30分	13 茶山台 団地ライフラボ	14 茶山台 団地ライフラボ
15 出張オークカフェ 10時~12時	16 まちかど保健室 10時~11時 30分	17 健康・医療相談 10時~12時 13時~15時	18 健康体操+カフェ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

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
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

4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

いろんな場所で出会ってお話して、も
みほぐしをして。そんな機会をこれからも
たくさん作りたいです。



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
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.4 野本さんより

季節の変わり目は日によって気温や気圧が変わりやすく、自律神経が乱れやすくなるため注意が必要です。自律神経のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。

①起きたらまず、朝日浴

光を感じると、自律神経が睡眠時の休息モードから活動モードに切り替わり、体がスッキリと目覚めます。

②朝食をしっかり

腸の蠕動運動も促され、お通じもよくなります。ヨーグルトやみそ汁などの発酵食品を摂れば、腸も元気に働きます。

③笑顔でゆっくりと深呼吸

慌ただしい朝こそ、鏡を見ながら笑顔で深呼吸。リラックスできますし、気持ちに余裕が生まれます。

④夕食は寝る3時間前までに

休息モードに切り替わるまでには時間が必要です。

⑤ぬるめのお湯でリラックス

寝る前におすすめなのが、39～40度のぬるめのお湯での入浴。

⑥パソコンやスマホは控える

パソコンやスマホの強い光を浴びると交感神経の働きが活発に。

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

4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。4月のテーマは「自律神経を整える!」です。

4日 気功体操

中国三大国民体操として認められ、体をほぐし、鍛えることで、丈夫な身体づくり!

11日 自律神経を整える体操

春は自律神経が乱れがち!自律神経の乱れを整える背骨ストレッチで、不眠・便秘、内臓の不調や痛み、呼吸が楽になります。

18日 肩こり・首こり・頭痛解消体操

ほぐすだけで姿勢が良くなり首の痛み、肩こりもスッキリ!猫背が改善し、首こり肩こりだけでなく、頭痛解消にもオススメです

25日 座って出来る全身予防体操

脳を活性化、誤嚥予防、肩こり改善、姿勢改善、転倒予防、腰痛・膝痛予防!全身が整い、歩行バランス向上、体力向上します!

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、ゲームなどのレクレーションを行います。最後に、口腔体操を行って終了です。

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?



柔道整復師さんのお話では、頸椎2番目が歪んでいると自律神経は乱れるのだそう。スマホ首は、必然的に自律神経が乱れている可能性が高いということ。冬の寒さでなりがちな巻き肩でも、スマホ首になるという悪循環が生まれます。1時間同じ姿勢でテレビを見ていると、子どもでも背骨が歪み

ます。目安として20分に1回は腕や首を回したり、体を動かすということ。歩く時は、5M先を見ながら歩く(住民さんから教えていただきました!)健康意識の高い住民さんは、日常に取り入れる工夫がとても上手!これからも沢山の工夫、お待ちしております!

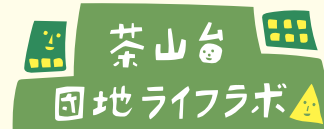
毎週金曜日
もみほぐし
を、行っています!
(10時～13時30分)

- ・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
立ち上げ準備中



茶山台に住む子どもたちと、月1回土曜日の昼ごはんと一緒に食べる子ども食堂を!と「茶山の子食堂」の立ち上げ準備中です。2024年6月からスタートしたいと考えています。茶山台に住む大人のみなさまにもぜひご協力いただきたいと思います。そんな一緒に「茶山の子食堂」をお手伝いいただける大人のみなさまを「茶山の人」と名付けました。ただただ、「茶山の人」と「茶山の子」が一緒にワイワイ食べて、お話して、過ごす。そんな場所になればいいなと思っています!もしご興味ある方は、メンバー募集より、教えてください。*「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

