

# 1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：月曜日・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
- 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（肺い付き） 第3金曜日 18時～21時

●茶山台ほけんしつ取り組み

- 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	2	3	4	5 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時～13時30分	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 みんなの保健室 健康・医療相談 10時～12時 13時～15時	11 みんなの保健室 健康体操＋カフェ 10時～12時 13時～15時	12 みんなの保健室 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 みんなの保健室 健康・医療相談 10時～12時 13時～15時	18 みんなの保健室 健康体操＋カフェ 10時～12時 13時～15時	19 みんなの保健室 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 みんなの保健室 健康・医療相談 10時～12時 13時～15時	25 みんなの保健室 健康体操＋カフェ 10時～12時 13時～15時	26 みんなの保健室 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	31 みんなの保健室 健康・医療相談 10時～12時 13時～15時				

## 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。

## 茶山台 団地ライフラボ 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



## 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。



## 今月の一瞥

毎週木曜日に実施している「健康体操」の様子です。時折、笑い声も聞こえます。



駐車場は P のコインパーキングをご利用ください。

## お問い合わせ |

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)

TEL 080-5842-9894  
E-mail info@danchi.life



団地ライフラボ @ 茶山台



Instagram



には、「コミュニティナース」がいます。

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”心と身体と健康と安心”を作っていこうと活  
動しています。

暮らしの身近な場所で活動し、普段から住民さん  
と接することにより、日常の健康意識を高めるア  
プローチや、病気の早期発見、医療や福祉、行政  
機関への橋渡しなどを行い、「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います。



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 1月のちょっと気になる季節の健康コラム



冬型栄養失調とは、冷えた体を温めようと  
多くのエネルギーを消費してしまう為に起  
こる栄養失調のことを言います。  
夏と比較した場合、冬のエネルギー消費量  
は10%増と言われています。  
従って普段通りの食事をしていても栄養素  
が不足することがあります。  
免疫力を高める働きや抗酸化作用があるビ  
タミンCもおすすめです。冬が旬の果物(み  
かんやイチゴ、キウイフルーツなど)や野  
菜類も積極的に摂りましょう。

野本さんより  
▼冬に不足しがちな栄養素▼  
①ビタミンB群  
豚肉・レバー・うなぎ・マグロ・アサリ・  
大豆製品・ニンニク・など  
②マグネシウム  
油揚げ、納豆、ヒジキ、海苔など  
③葉酸  
ほうれん草、小松菜、春菊、レバーなど  
④脂質  
魚、オリーブオイル、ナッツなど

毎週木曜日・10時は  
茶山台ほけんしつに行こう!

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。  
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?

\* 1月のプログラム \* 木曜日 10時~

参加者の皆さんの体調に合わせて休みながら  
おしゃべりしながら楽しくワイワイと  
無理なくすすめていきます。  
各回、最初にラジオ体操を行います。

11日 所要時間 40分	<b>脳トレ体操</b> ゆるやか簡単、椅子に座って出来る! 内容はストレッチ・脳トレ・筋トレ・ 歌脳トレ。頭と身体を使って楽しく 認知症予防しましょう。
18日 所要時間 45分	<b>全身を整える全身運動</b> 椅子に座って出来る効果的な全身運動! 猫背改善・予防、肩痛・膝痛・ 腰痛改善・予防、足の筋力向上、 つまづき、転倒予防、体力の向上が 期待されます。
25日 所要時間 50分	<b>健康体操</b> 椅子に座って出来る健康体操! 今月の総まとめ! 脳トレ・ストレッチ・レクリエーション・ 歌体操などを組み合わせた少し長めの 体操で、転倒予防、認知症予防しましょう!

【持ち物】汗拭きタオル・水

今月のツボの話 澤谷さんより



お休みやお祝い事が多く、食べ過ぎや食の  
偏りによる負担が大きくなりやすい1月。  
普段忙しく水分摂取やトイレを後回しにし  
がちの方にとって、デトックスの絶好の  
チャンス! 身体のお老廃物の約70%が便、約  
20%が尿といわれています。どちらも水分  
が不可欠で、冬は脱水にもなりやすいので、  
在宅中の水分摂取は一石二鳥です。

土踏まは、お腹に関する反射区です。竹  
踏みは、下半身の血流をよくするのと、お  
腹の反射区を同時にこなす手軽な健康法と  
してオススメです! 1月は運動不足にもな  
りがちなので、皆さまの健康づくりの参考  
になったら嬉しいです♪



毎週金曜日  
(10時~13時30分)は  
もみほぐしを行っています。

※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。

- ・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!

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  
と、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  
のお困り事の相談にのれる専門知識の  
ある者もいます。  
ご自身のお困り事、お悩み事解決の  
ヒントが見つかるかも?  
ぜひお気軽にお立ち寄りくださいね。

茶山台  
団地ライフラボ からのお知らせ



私  
た  
ち  
の  
取  
り  
組  
み



茶山台団地住民が理事になって立ち上げた NPO  
法人”団地ライフラボ@茶山台”です。  
日本一多様な幸せが実現できる団地になれば!  
との思いを込めて、住民目線を大切に、時に  
専門職の力を借りながら、茶山台ほけんしつ  
の運営や住民さんのお困りごとに対してできること  
を取り組んでいきます。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!



会員募集



メンバー  
募集