

5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)

みんなの保健室

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 (贈り付き)

第3金曜日 18時~21時

茶山台
団地ライフラボ

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

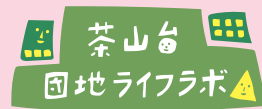
月	火	水	木	金	土	日
		1 みんなの保健室 介護・医療相談 10時~12時 13時~15時	2 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	3 close	4 close	5 close
6	7 まちかど保健室 10時~11時 30分	8 みんなの保健室 ほぐし+カフェ 13時~15時	9 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	10 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	11 茶山台 団地ライフラボ	12 茶山台 団地ライフラボ
13 出張オークカフェ 10時~12時	14	15 みんなの保健室 介護・医療相談 10時~12時 13時~15時	16 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	17 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	18 茶山台 団地ライフラボ	19 茶山台 団地ライフラボ
20	21	22 みんなの保健室 介護・医療相談 10時~12時 13時~15時	23 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	24 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	25 茶山台 団地ライフラボ	26 茶山台 団地ライフラボ
27 出張オークカフェ 10時~12時	28 まちかど保健室 10時~11時 30分	29 みんなの保健室 介護・医療相談 10時~12時 13時~15時	30 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	31 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分		

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
ご利用いただけます。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

5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

お花見がてら、大蓮公園で健康体操!
今年の桜の開花が遅めで桜は咲いてい
ませんでした。話に花は咲きました!



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
木勤務



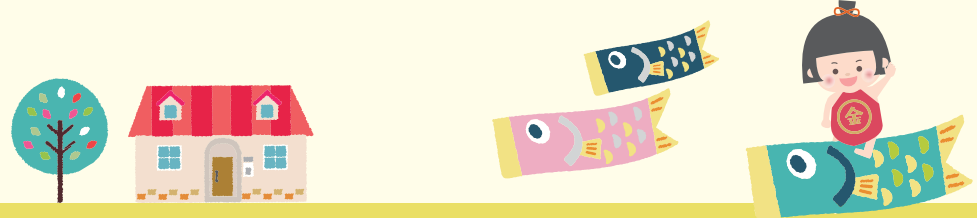
もみほぐし
澤谷 文乃
水・金勤務

01 今月のちょっと気になる健康のはなし vol.5

野本さんより

五月病は、生活の変化にともなうストレス反応の一つで、
症状は、やる気が出なくなる、疲れやすくなる、イライラしたり気分が沈んだりする、眠りが浅くなるなどがあります。
生活習慣を見直すことで予防することができます。
・十分な睡眠をとることで日々のストレスや疲れを取り除くことができます。

・五月病の予防に効果的な食品として、魚を挙げることができます。魚には、EPA や DHA などの必須脂肪酸が含まれており、脳や神経細胞の働きをサポートするとされています。
・運動は、ストレスを減らす効果があることで知られています。五月病は、仕事や学校に対するストレスが原因とされているので、運動によるストレス軽減は非常に効果的です。



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

5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。

2日 介護予防体操
フレイル予防・全身運動・口腔体操。
人生100年時代を元気に過ごす

9日 太極拳
椅子に座ってできる太極拳

16日 上半身の体操
座ってできる簡単上半身のストレッチ。呼吸が楽になる!

23日 下半身の体操
股関節から足首まで満遍なく鍛えて転ばない足腰を身につける・転倒予防

30日 健康体操
自律神経を整えるための体操

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。

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?



4・5月は、東洋医学では『肝』の時期。
ここが弱ると目の疲れ、だるさ、停滞感、足がつるなどの症状がでてきます。
『肝』を整える食べ物としては、緑や春の山菜、やもずく酢などの酸っぱいものが良いと言われています。

ツボは、足の甲の親指爪内側から骨に沿って足首にあがっていくとストレス軽減に効果的といわれている場所を2か所触れられます。運動も効果的な季節! 新緑にも恵まれた茶山台団地周辺のお散歩、最高ですね^^

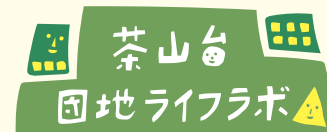


- ・足裏や手のひらにある全身に対応する反射区を優しく刺激することで全身に効果期待!
- ・自律神経の乱れや不眠など、少しずつ改善することが期待できる!
- ・「頭がすっきりした」「身体がぼかぼかする」「よく眠れた」など効果は様々!

※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

16棟マルシェ
出店します!

普段人通りの少ない16棟周りで1日だけのマルシェが開催される16棟マルシェ。今年は5回目の開催です。
団地ライフラボ at 茶山台からも出店させていただきます。
このイベントで、またいろんな住民さんとの出会いがあればいいなと思っています。
お気軽にお声がけくださいね。
皆様もぜひ、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

