

10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)



| 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 | 10月は19日土曜日 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 |
| コーヒーの日 @ やまわけキッチン コーヒーを淹れながら、ゆったりした時間を過ごす。 | 10月は19日土曜日 11時~15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 まちかど保健室 10時~11時 30分 | 2 介護相談 10時~12時 13時~15時 | 3 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時 | 4 もみほぐしの日 10時~14時 30分 | 5 団地ライフラボ | 6 団地ライフラボ |
| 7 | 8 | 9 介護相談 10時~12時 13時~15時 | 10 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時 | 11 もみほぐしの日 10時~14時 30分 | 12 団地ライフラボ |
| 14 | 15 | 16 10時~12時 健康相談 13時~15時 | 17 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時 | 18 もみほぐしの日 10時~14時 30分 | 19 10時 ちゃや歩き / 10時 7棟集会所集合 |
| 21 出張オークカフェ 10時~12時 | 22 | 23 介護相談 10時~12時 13時~15時 | 24 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時 | 25 もみほぐしの日 10時~14時 30分 | 26 団地ライフラボ |
| 28 出張オークカフェ 10時~12時 | 29 | 30 10時~12時 健康相談 13時~15時 | 31 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時 | | |

ちゃべり場

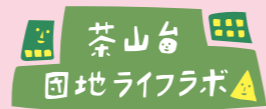
第3水曜日 18時~21時



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。勉強サポートも同時開催!

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

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。

10月号

1周年

アニバーサリー



今月の一枚

茶山台ほけんしつが開館して10月1日で1周年!いつもありがとうございます!これからもエイエイオーで、住民さんらの毎日のワクワクと共に過ごせると嬉しいです!



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。
10月より、メンバーが増えました！
ぜひ、それぞれの時間にいろんなお話を
聞かせてください。



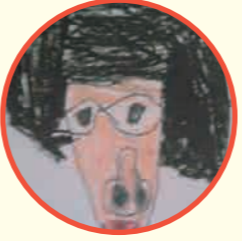
健康相談
磯田久恵
水曜日の午後にあります！
(10月は16・30日)



健康体操+カフェ
野本美貴
木曜日にいます！



もみほぐし
澤谷文乃
金曜日にいます！



コーヒー淹れます
瀬戸口正志
月1回土曜日にいます！
(10月は19日)

01 今月のちょっと気になる健康のはなし vol.10

野本さんより

季節の変わり目は身体や心に変化を受けやすく、気がつけ
たいところです。そこで、季節の変化の影響を受けることを
少なくなるために、今回は、特に認知症を予防する3つの
ポイントをご紹介します。
ぜひご参考に、暑い夏を乗り切った体を労ってくださいね。

ポイント1：食生活を見直す

- ①野菜、果物、豆類を積極的に食べる
- ②魚を積極的に食べる
- ③緑茶や赤ワインを適量飲む

ポイント2：適度な運動をする

運動は、生活習慣病の危険因子を取り除き、脳の状態を良好に
保つ効果があります。週3回以上、1回あたり30分以上を目
安に行いましょう。

ポイント3：社会活動に参加する

外に出て社会活動に参加することは、身なりを整える、持ち物
を準備する、集合時間に間に合うように逆算して家を出るといっ
た段取りを考えるなど、脳にさまざまな刺激を与えます。趣味を
持ち、人と関わり、社会の中で役割を持つことは、認知症の予
防につながる大切な取り組みです。

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

10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。

3日 座ったままリズム体操で認知症予防!
楽しくリズムよく身体を動かしながら脳を活性化させる体操!

10日 ホームフィットネスで運動不足解消!
お家でもできるフィットネスをみんなでやって、家でもコツコツと!

17日 イスに座って無理なく鍛える全身筋トレ!
座ってできる、全身筋トレ!無理なくできる体操です。

24日 座ってできる太極拳!
座って出来る、ゆっくり・ゆったりテンポで、じっくりと。

31日 全身運動で身体の不調を解消!
全身を使った運動をして、エネルギーを身体に回しましょう!

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?



涼しくなったと思ったら暑くなったり、今年も
服装や寝具に悩む秋ですね。この時期、頭痛、不眠、疲れ、
だるさ、不定愁訴も出やすくなります。そんな時は、体が暑
い夏・朝夕の温度変化に戸惑い疲労感が表れているのかも
しれません。
英国式リフレクソロジーでは、足裏の親指が頭部に対応して
います。ここでは、頭痛、不眠を抱えている方は、カチカチに
固くなっていたり赤く腫れていたたり、親指のてっぺんに皺が

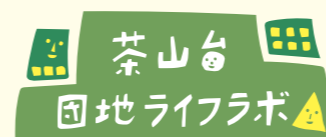
あったり、疲れている方は逆に、柔らかすぎたりします。
あつた?親指パンパンだけど頭疲れてる?となっても、頭痛に
も、緊張により血流不足でおこるもの、リラックスして脳へ
の血流量が増えておこるもの、他にも何種類あったり、疲れ
の種類も人それぞれ。ご自身の疲れはどこにあるのか、ど
んなタイプなのか意外に気づきにくいもの。最近の事をお喋り
しているうちにヒントが出てくるかもしれません!みんなの
保健室にお気軽にお話しに来てくださいね^^

- ・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



茶山の子食堂
あります!



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」です。
ワイワイ楽しく食べましょう!

【日時】10月19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!



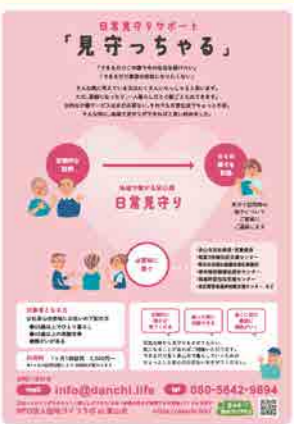
日常見守りサポート
『見守っちゃうる』
相談会 開催します!



水・木・金曜日、茶山台ほけんしつを開設している
主体である団地ライフラボ at 茶山台が、日常見守りサ
ポート「見守っちゃうる」という
取り組みをスタートします。
ぜひこの取り組みを皆様に知っ
ていただきたく、下記の機会に
相談会を開催します。お気軽に。
お越しください。

【日時】10月26日(土)
11時～15時

【場所】ちゃやフェス
(茶山台近隣センター)



会員募集



メンバー募集

