

9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と、昼ごはんを食べる子ども食堂	大体第4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

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

ちゃべり場

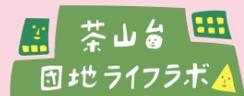
第3水曜日 18時~21時



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
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

9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

団地ホームカミングデイを
開催しました。懐かしい写真に、
懐かしい思い出話がたくさん。



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.9

野本さんより

今年はずっと暑い程、暑い夏となりました。夏バテという単語は聞いたことがあるかと思いますが、秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存じでしょうか。秋バテにならずに、体調を整えて秋を楽しみましょう。

『秋バテ』は、夏の間にとめてしまったカラダの冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして臓器の機能をマヒさせているのです。自律神経の乱れ（ストレス）と冷え（血のめぐり）こそが、『秋バテ』の主な原因!

【食事編】

- ① 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る

- ② ゆっくり噛んで食べる
- ③ 体を温める食べ物、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する
体を温める食べ物...しょうが、ニラ、ねぎ、トウガラシ
ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物...かぼちゃ、さつまいも、梨、さんま、鮭など
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む

【生活リズム編】

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に
- ② 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ③ 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ④ 朝いちばんに日光浴を

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

9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。

5日 南保健センター・保健師岡本さんによるコッカラ体操
楽しく身体を動かしながら脳を活性化させる、ココロとカラダを元気にする体操です。

12日 座ってできるエアロピクス
椅子に座って音楽に合わせて動く有酸素運動です! リズムよく身体を動かしましょう!

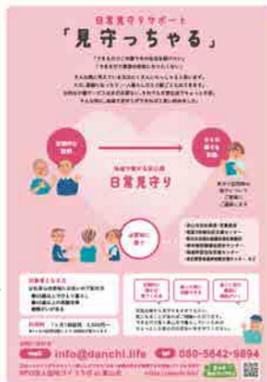
19日 全身を整える健康体操
姿勢改善・腰痛予防・歩きやすい身体づくりをめざします!

26日 座ってできる太極拳
座って出来る、ゆっくり・ゆったりテンポで音楽に合わせて身体を動かしましょう!

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。

日常見守りサポート『見守っちゃうる』説明会

水・木・金曜日、茶山台ほけんしつを開館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、説明会を開催します。ぜひお話を聞きに来てください。お待ちしております。



【日時】9月5日(木) 11時～
【場所】茶山台ほけんしつ
【参加費】無料

英国式リフレクソロジーでは、掌に反対手の親指で、人差し指と中指の間を手首の方に真下に滑らし、凹んだ場所のことを太陽神経叢（ソーラープレクススとも）といいます。施術時とても大事にしている場所で、内臓の神経に繋がるお腹の太い神経に対応しており、自律神経に深く関係し、心地よく刺激することで緊張を和らげ呼吸を深くする反射区といわれています。刺激の仕方は、5秒かけて圧を

入れる間に息をゆったり吸い、痛気持ちよいところで刺激の指も息も3秒止めて、7秒程かけて圧をゆるめながら、ゆっくり息を吐きます。それを3回～5回程行うと呼吸が整い、身体もじんわり温まる効果が期待できるといわれています。してみたいけど分からない場合は、みんなの保健室でお気軽に尋ねてください!^

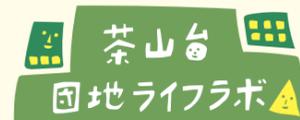


- ・足裏や手のひらにある全身に対応する反射区を優しく刺激することで全身に効果期待!
- ・自律神経の乱れや不眠など、少しずつ改善することが期待できる!
- ・「頭がすっきりした」「身体がぼかぼかする」「よく眠れた」など効果は様々!

※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と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】9月28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

