

7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)
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	不定期・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

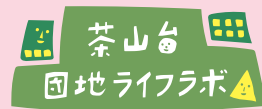
月	火	水	木	金	土	日
1	2 まちかど保健室 10時~11時 30分	3 みんなの保健室 介護・医療相談 10時~12時 13時~15時	4 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	5 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	6 茶山台 団地ライフラボ	7 茶山台 団地ライフラボ
8 出張オークカフェ 10時~12時	9	10 みんなの保健室 介護・医療相談 10時~12時 13時~15時	11 みんなの保健室 健康体操+カフェ 10時~12時 13時~15時	12 みんなの保健室 もみほぐしの日 10時~14時 30分	13 茶山台 団地ライフ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

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

7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

アスマイルの説明&登録会を開催しました!スマホを使った健康づくり。みなさま、熱心に聞き入っていました。



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.7 野本さんより

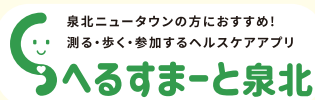
暑い日が続く夏の健康管理で注意したいのが「夏バテ」。暑さのせいで、だるい、食欲がない、疲れが取れないといった症状に悩まされる人が増えてきます。「夏だからしかたない」と思わずに、原因を知ったうえで正しい生活習慣を心がけましょう。
夏バテ対策に効果的な食材
・夏野菜（ゴーヤチャンプルーや煮込みなど）
トマト、きゅうり、なす、ゴーヤなど水分が多く、体を冷やす作用があります。枝豆は睡眠不足やストレスで不足しがちなビタミンCを補給してくれます。

- ・梅干（夏野菜の梅肉和えやおにぎりなど）
疲労回復効果がある「クエン酸」を多く含み、食欲が増進します。
- ・唐辛子やしょうが（カレーやしょうがの甘酢漬けなど）
発汗作用を促し食欲を増進させます。
- ・うなぎ（うざくやう巻きなど）
疲労回復に欠かせないビタミン B 群や免疫力を高めるビタミン A が豊富です。
- ・レバー（レバニラや唐揚げなど）
鉄、たんぱく質、ビタミン B 群、ミネラルが豊富。豚レバーは鉄分の含有量が一番高いです。

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



『へるすまーと泉北ってなに!?』
南海電気鉄道が提供している“測る・歩く・参加するヘルスケアアプリ”です。毎日歩いたり、「健康の記録（体重の入力）」、健康イベントに参加したりするとポイントが貯まり、その貯まったポイントは、泉ヶ丘ひろば専門店街の対象店舗で使えたり、泉北高速鉄道の乗車券として使えたりします!今回はその「へるすまーと泉北」の説明会と、登録のサポートを予定しています。
(※状況によって登録のサポート等は後日になる場合があります)
【日時】7月4日(木) 11時~12時
【場所】茶山台ほけんしつ
【参加費】無料
【持ち物】※登録を考えている人はスマートフォン

7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日 全身を整える体操
肩凝りや腰痛の緩和、体のだるさやむくみの解消に期待!
11時~ へるすまーと泉北説明会
- 11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!
- 18日 南保健センター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。
- 27日 座ってできるエアロビクス
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!

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。

昨年の暑さから、早めに冷房をいれて対策されている方も多いのではないのでしょうか。冷気は足元にたまるので、足が冷えます。そのため夏でも『冷え』に悩まされている方が多いこの頃です。体温が下がると眠くなりますが、その時に手足から放熱して、身体を冷やすという仕組みが働きます。慢性的に冷えていると、この必要な時に体温を下げるできないので、寝付きにくく

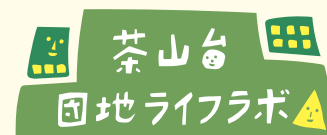
『冷えと睡眠』は切り離せません。今回ご紹介するのは反射区ではありませんが、足首。皮膚が薄いので放熱されやすく、日中も温めてほしい部分です。お客様で、疾患により足の甲がパンパンに腫れる方も、足首を回旋したり、アキレス腱のストレッチをすると嘘のように足の甲の浮腫みがなくなります。睡眠の質を上げるためにも、足首、意識してみてくださいね!

毎週金曜日
もみほぐし
を、行っています!
(10時~13時30分)

- ・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



茶山台新聞
というサイトができました!



『茶山台新聞』は、大阪泉北の茶山台団地に住もう・関わる人々が、自らの言葉で地域の魅力や暮らし方・コミュニティなどについて編集・発信するローカルメディアです。
都市や消費のためにつくられる地域の情報ではなく、地域の内側から生まれる情報を通じて、住民の個性とまちの今を描き、「人々のつながり」と「おせっかい」を増やすことを目指しています。

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

